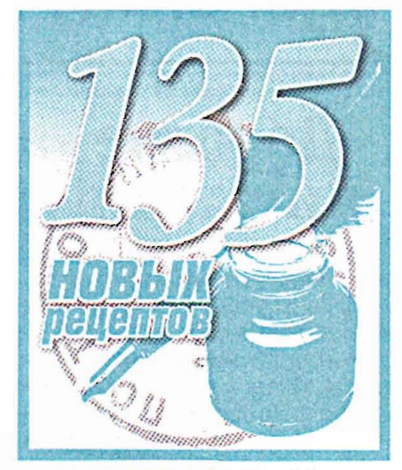
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№23 (263) НОЯБРЬ 2012

ПИСЬМО В НОМЕР

Мы сильнее болезней!

Трудно заставить себя изменить привычки, перестроить жизнь. Даже ради собственного здоровья! Вот болезни и побеждают. Чтобы бороться с ними по-настоящему, нужен либо очень сильный характер, либо мощный стимул. Например, необходимость заботиться о детях, внуках. Ради внуков мы, бабушки и дедушки, готовы горы свернуть! Моя Любочка выздоровела, только когда я заставила себя встать на ноги и начала с ней гулять на свежем воздухе по четыре часа в день. Весной малышка подхватила коклюш, и он как-то долго не проходил. Люба задыхалась от кашля, а у меня просто сердце разрывалось при каждом ее приступе. И, как назло, с самого начала года один за другим меня трепали гипертонические кризы. Вдобавок – беда с ногами. Врач сказал, что надо больше отдыхать, лежать. Но кто же улежит, если ребенку необходим свежий воздух! При коклюше это первое лекарство. Вот и пришлось встать. Очень помогли восстановить здоровье «Лечебные письма». И свежий воздух мне тоже пошел на пользу. Подумайте хорошенько, что могло бы поставить вас на ноги. Если не внуки, то, может, другой близкий человек? Или давняя мечта, которую еще не поздно осуществить? Ведь годы летят очень быстро, и тратить драгоценное время на болезни так жалко! Поэтому, если вы болеете, выздоравливайте поскорее.

Корецкая А.М., г. Воскресенск

ЦИТАТА

Надо стараться мыслить возвышеннее, а жить проще. Ведь от душевного здоровья зависит и здоровье телесное.

Гришина А.В., г. Москва

Очень понравились в одном из последних номеров нашей газеты письма от читателей Васильева А.Ф. и других. Они – о неумеренности. Все правильно, любой живой организм сразу же реагирует на всевозможные излишества. И только человек не знает меры ни в чем, особенно в еде. Отсюда и болезни, и многие беды.

В чем наше предназначение?

Мы, люди, порой забываем, в чем наше предназначение. А некоторые вообще не задумываются об этом. Неужели мы рождаемся только для того, чтобы есть и оставлять после себя потомство? Да, для поддержания жизни нам нужны еда и многое другое. Но не в таком же количестве, как сейчас! Люди стараются накопить всего побольше. Причем намного больше, чем необходимо для удовлетворения насущных потребностей.

Вот что меня беспокоит. Все чаще я вижу на улице, в транспорте не в меру располневших детей. Что тут скажешь о здоровье будущего поколения? Виноваты, конечно, не дети, а взрослые. Сейчас вышел закон о запрете курения в общественных местах. Действительно, это вредно для здоровья не только курильщиков, но и окружающих. Только на все вредные привычки законов не хватит. Например, привычка к обжорству не менее вредна. Какой пример такие родители подают детям? В итоге – инсульты, инфаркты, диабет. Из-за неумеренности в еде в первую очередь страдает печень. Она – индикатор меры в нашем организме. Печень очень быстро реагирует на злоупотребление жирной пищей, алкоголем. Вспомните хотя бы последствия праздничных застолий! Уж лучше заранее продумать, чем заняться в длинные выходные, чтобы от нечего делать не тянуть в рот все подряд. Много и других болезней появляется вследствие разных излишеств.

Недавно прочитала очень интересный пример на эту тему. Если оставить на улице мешок с рисом, то птицы склюют, сколько им надо, и улетят. А человек унесет с собой весь мешок. Он съест столько, сколько вместит его желудок, а остальное оставит про запас. Посмотрите на животных, птиц, которые никогда не едят и не накапливают больше, чем им необходимо! А ведь человек вроде бы разумнее, чем они. Но именно в неумеренности заключается причина многих наших болезней. В глобальных же масштабах такая неумеренность означает, что скоро природные запасы совсем иссякнут. Человек «съест» все, что есть на планете, и настанут очень тяжелые времена.

Правильно пишут читатели «Лечебных писем», что надо меньше есть и больше двигаться. Тогда и болезней будет меньше. Люди пережили голод, войну, а живут по 80 с лишним лет, в отличие от более молодых. Они знают, о чем говорят. Добавлю еще, что надо бы жить проще и стараться мыслить возвышеннее. Ведь от душевного здоровья зависит и здоровье телесное.

Гришина А.В., г. Москва

Хватит скрипеть костями!

Расскажу вам, как можно укреплять здоровье, чтобы не болеть, на склоне лет костями не скрипеть, а только молодеть.

Я на пенсии, но еще работаю. Пока есть такая возможность, решил подкопить денег и съездить с женой на море, за границу. Что мы в жизни видели? Кроме Крыма, нигде не бывали. И вот в сентябре посетили дружественную Болгарию. Приветливые люди, вкусная еда, теплое море... Жене там очень понравилось, мне тоже, однако осталась, как говорится, заноза в сердце. Вот как дело было.

Увидел, что люди берут в прокате велосипеды. Мне тоже захотелось вспомнить молодость, и я взял. Смотрю – немцы едут на велосипедах всей семьей. Бодро так поднимаются в горку, да еще улыбаются и спокойно беседуют на ходу. Я решил их перегнать, но не вышло. Оказалось, что в горку-то мне уже не въехать. Сто потов пролил, чуть не задохнулся, и пришлось подниматься пешком, да еще велик по жаре тащить. Как же так? Почему немцы могут, а я – нет? Ведь отец семейства даже постарше меня!

К концу отпуска все-таки одолел тот подъем. Жена страшно ругалась. Говорила, что меня инфаркт хватит. Но когда я показал ей фрау велосипедистку, которая раза в два ее тоньше, супруга поджала губы и умолкла. Я решил, что еще возьмусь за нее, когда сам буду в хорошей форме.

Что же из всего этого следует? Если садиться на велосипед раз в 20 лет, действительно сто потов прольешь. Инфаркт тоже может хватить – жена отчасти права. И если, к примеру, обливаться, делать зарядку только по великим праздникам, толку тоже не будет. Укреплять организм надо регулярно, каждый день!

Теперь езжу на работу только на велосипеде. Раньше казалось, что далековато, но на деле – полчаса езды, не больше. Сначала позаимствовал велик у внука, а недавно разорился – купил. Прошло чуть больше месяца после отпуска, но я уже чувствую себя помолодевшим! Были, как у всех в моем возрасте, жалобы на суставы. Была какая-то вязкость, сонливость, слабость во всем теле, особенно вечерами, после ужина. Теперь – нет! Как я понял, все перечисленные симптомы – из-за недостатка движений. Правильно люди пишут в нашей газете, что суставы надо не жалеть, а постоянно тренировать. Если, конечно, заболевание не в стадии обострения. И дома после работы желательно отдыхать не на диване, а найти себе полезные занятия. Причем организм очень быстро привыкает к хорошему (как и наоборот!). Если дать ему приятную, посильную нагрузку, то вечером уже не хочется ни лежать, ни объедаться. Заряда бодрости хватает надолго. А значит, и сосуды в тонусе, и давление выравнивается. Тем более благодаря велосипеду я каждый день получаю порцию свежего воздуха, так как стараюсь ездить подальше от машин. И вам советую попробовать!

Курылев П.М., г. Псков

ЦЕЛЕБНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ПОЧЕК

С юности у меня склонность к заболеваниям мочеполовой сферы – нефритам, циститам. Когда-то застудилась в походе, и теперь приходится относиться к себе очень бережно. Среди прочих мер профилактики использую и самомассаж.

Вообще, при заболеваниях почек в период обострения массаж противопоказан. А вот для профилактики он очень даже полезен. Благодаря ему улучшается кровоток, исчезает застой в области почек. За счет этого им удается лучше противостоять инфекциям и избавлять организм от токсинов. Заодно и в мочевом пузыре тоже не возникает застойных явлений. А значит, и вероятность возникновения цистита уменьшается. Пишу не голословно: после того как начала делать массаж каждый день, частота обострений значительно снизилась.

Сами почки, конечно, массировать не рекомендуется. Они – очень нежные органы и резких движений не любят. Специалисты мне говорили, что при массаже спины область почек вообще не надо трогать. Но осторожно воздействовать на них все же можно через брюшную полость и поясницу. Сделать массаж этих зон самостоятельно совсем не сложно.

1. Для начала важно улучшить тонус брюшной стенки. Надо погладить живот вокруг пупка по часовой стрелке по расходящейся спирали.

2. После этого нажать на 5 «волшебных» точек подушечками больших пальцев. Точки найти несложно:

- 2 симметричные на расстоянии 1 пальца справа и слева от пупка;
- третья – на 1 палец ниже пупка;
- четвертая – на 2 пальца ниже пупка;
- и последняя – на 2 пальца выше пупка.

Надавайте на каждую по 3 секунды.

3. Затем продавить кончиками пальцев живот вдоль ребер, справа налево.

4. Положить ладони на живот и повибрировать ими. Пройтись так по всей брюшной стенке.

5. Положить ладони на поясницу и тоже повибрировать ими.

6. Заканчивать массаж так: ладошками поглаживать поясницу в направлении ягодиц, а живот – к лобку. Это помогает движению лимфы, благодаря которой происходит очищение.

Такой массаж я делаю каждое утро уже несколько лет. Кроме того, что почки оздоравливаются, налаживается и пищеварение. У меня не бывает ни газов, ни запоров, хотя раньше эти проблемы тоже были актуальными. Ну и, конечно, в холодное время года важно следить за тем, чтобы не застудить почки, иначе не спасет никакой массаж. Значит, надо одеваться теплее, а не модничать в непогоду.

Перхина Светлана, г. Кострома

КАК УЛУЧШИТЬ АТМОСФЕРУ В КВАРТИРЕ

Мама отказывалась переезжать к нам, сколько мы ее ни звали. Не хотела жить в квартире в панельном доме. Так и осталась в своем деревянном домишке. Говорила, что в каменном мешке только здоровье потеряешь.

Мы посмеивались над мамой – думали, ей не хотелось терять свободу. Сейчас понимаю, что в ее словах была большая доля правды. Она никогда серьезно не болела и дожила до 83 лет. Вообще не простужалась, хотя проводила много времени на улице. Мы сами чувствовали, когда оставались у нее ночевать, что дух в деревянном доме какой-то другой. Исчезали головные боли, дышалось легче, насморк и кашель проходили быстрее.

Когда мамы не стало, дом пришлось продать. Но с возрастом мы об этом пожалели. Как же она была права! В панельных домах далеко не такой комфортный микроклимат, как в деревянных. Особенно осенью и зимой, когда в квартире то высокая влажность и холод, то сушь, как в пустыне. Возможности переехать за город, в свой дом, у нас теперь нет. Поэтому мы решили улучшить атмосферу в своей квартире доступными способами.

- Стены в коридоре обшили вагонкой, не покрывая ее ни токсичным лаком, ни краской. Только за счет этого в нашей «брежневке» сразу стало легче дышать. Выбрали сосну. Она дает особый запах, а кроме того, еще долго насыщает воздух целебными фитонцидами. После ремонта уже несколько лет простываем значительно реже.
- Муж напилил несколько деревянных чурбачков, которые мы расставили по квартире как декоративные элементы. Когда осенью дома высокая влажность, дерево впитывает излишки. Зато зимой при включенном отоплении оно отдает влагу, и такой сухости, как раньше, не ощущается.
- Еще зимой ставим на батареи миски, но не с водой, а с мокрыми древесными опилками. Они тоже нормализуют влажность. Плюс ароматерапия.

Если не каждый может себе позволить сделать ремонт, то немного лесного воздуха – уже хорошо. Попробуйте! Сразу заметите, как улучшится микроклимат в квартире.

Прокопцева Е.И., г. Красноярск

ПРАВИЛЬНЫЕ ИНГАЛЯЦИИ

Бабушка всегда лечила мой кашель в бане с помощью целебного пара от разных травок. А сейчас русской баньки под боком нет. И никто не плеснет ароматный отвар на раскаленные камушки. Поэтому я лечу кашель домашними ингаляциями.

Вспоминаю, как мама в городе заставляла меня с температурой и кашлем наклоняться над тазиком с кипящим отваром. И как я истекала потом, боясь обжечься. Своих детей и себя так не мучаю. Использую для ингаляций один из старых эмалированных чайников небольшого размера. На носик надеваю трубочку из плотной бумаги. Сворачиваю из нее что-то наподобие кулька, но с отверстиями с обеих сторон и надеваю прямо на чайник. Это помогает брать трубочку в рот, не обжигаясь о горячий металл.

Чтобы сделать ингаляцию в чайнике, кипячу в нем воду, а затем опускаю горсть цветков календулы, мать-и-мачехи, ромашки

или шалфея. Даю постоять на маленьком огне, затем снимаю с плиты и надеваю на носик чайника бумажную трубку. После этого беру кончик трубки в рот и спокойно дышу 15–20 минут.

И не обязательно накрываться, потеть. Достаточно всего лишь дышать поглубже. Если надо сделать ингаляцию ребенку, то чуть дольше остужаю кипяток в чайнике. Ведь малыш не может определить степень опасности. Он может вдохнуть слишком горячий воздух очень сильно. Если перестараться и сделать отвар слишком горячим, то будет не лечение, а ожог дыхательных путей. При ингаляции важно, чтобы летучие лечебные вещества попали на воспаленные участки бронхов, чтобы слизь стала более жидкой. Тогда кашель смягчится, и вы быстрее поправитесь.

Один и тот же отвар можно использовать несколько раз в течение дня, просто подогревая его до нужной температуры. А вот на следующий день я стараюсь его не оставлять и заваривать свежий.

Имоненко Галина Федоровна, г. Брянск

УКРЕПЛЯЙТЕ ДЕСНЫ!

При любом понижении иммунитета у меня начинают воспаляться десны. Они болят и кровоточат. Стоит только простудиться или просто замерзнуть, начать плохо питаться или недостаточно бывать на свежем воздухе.

Врач-пародонтолог выписывал мне разные лекарства для втирания в десны. Пробовала их использовать. Но средства народной медицины, проверенные временем, понравились больше. Например, такие.

- В холода провожу длительные курсы лечения медом с солью. Для этого беру 1 ст. л. меда, размешиваю в нем 1 ч. л. соли и втираю смесь в десны. Ее приготовление – дело не быстрое. Важно добиться того, чтобы соль полностью растворилась.
- Также мне хорошо помогает розовое масло. От него проходит рыхлость десен, они перестают болеть и воспаляться. Смешиваю его с любым растительным маслом в пропорции: 4 капли розового масла на 2 ст. л. обычного.

А когда я была на юге, полоскала рот настоем розовых лепестков. Брала их 2 ст. л., заливала 0,5 стакана кипятка и давала настояться, пока полоскание не станет теплым. Но городские покупные розы для этого не годятся. Их выращивают специально на продажу, поэтому добавляют в почву слишком много вредной «химии». Поэтому дома я ограничиваюсь натуральным маслом из роз. Когда его нет, смешиваю 2 части порошка из коры дуба и 1 часть липового цвета. Заливаю 1 ч. л. смеси 1 стаканом кипятка, ставлю на огонь и нагреваю 3 минуты. Затем даю настояться, остыть, после чего процеживаю. Полощу рот теплым отваром несколько раз в день.

Все эти процедуры укрепляют десны, снимают боль и красноту, уменьшают кровоточивость и другие неприятные симптомы. Но для достижения стойкого результата важно не прерывать лечение на половине пути, а заниматься полосканиями и втираниями 2-3 месяца подряд.

Юлия Дмитриевна, г. Волгоград

СРЕДСТВА ОТ ХОЛОДА И ДЕПРЕССИИ

Не хочется зависеть от погоды и ходить в подавленном настроении. Не беда, что на небе тучи и за окном льет дождь. Ведь у меня есть осенние рецепты хорошего настроения. Особенно важно использовать их в ноябре, когда листочки уже опали. Световой день сейчас резко сокращается. Приходится утром и вечером ходить по улице в темноте. Такой режим жизни приводит к тому, что нервной системе начинает не хватать солнечного света. И люди впадают в хандру.

Для поддержания хорошего настроения в такое время я отказываюсь от серой и черной одежды. Стараюсь больше использовать оранжевый и желтый, красный и бордовый цвета. Надеваю или яркую куртку, или хотя бы повязываю яркий шарфик поверх пальто. Есть у меня и «веселый» зонтик – в оранжевых жирафах. Он может повысить настроение любому человеку.

Еще узнала кое-что полезное, заинтересовавшись свойствами полудрагоценных камней. «Выгнать» холод из тела помогают оранжевые камни. Среди них и мой любимый янтарь. Ношу его в кольце, серьгах, кулоне. Он повышает настроение, дарит силу, энергию и согревает меня в холодные ноябрьские деньки.

Иногда ношу и украшение из топаза, который тоже согревает. А если с утра ощущаю упадок сил, то надеваю яшму или бусы из красных кораллов. Они полезны астеничным и склонным к депрессии людям.

Чтобы компенсировать нехватку витамина D, который поступает в организм в основном с солнечным светом, ем побольше рыбы, молочных продуктов, орешков и яичных желтков. Или просто пью рыбий жир.

Сухова Элеонора, г. Псков

Мы живем, пока двигаемся

Многие люди в возрасте избегают лишних движений. Они думают, что покой – самое верное средство для здоровья. Вот, мол, я работал, утрудился, а теперь поживу спокойно. Но полезно ли это?

Время сейчас такое, что многие ездят на машинах, пенсионеры – на автобусах... Но чтобы быть здоровым, человеку нужна физическая активность, мышечная нагрузка! Все, и особенно горожане, забыли о приятных пеших прогулках. Издревле считалось, что кто много ходит, тот долго живет. Потому что так тренируется сердце. В настоящее время снизилась двигательная активность. А мышечная атрофия для здоровья опасна, как недостаток кислорода или витаминов. Нарушается и работа легких, сердца. Человек становится менее выносливым, понижается тонус организма. Вот так мы приходим к болезням. Появляются одышка, отеки, заболевания сосудов и сердца.

Сердце надо беречь, оно должно работать четко и слаженно. С годами, где-то после 40 лет, его сократительная способность снижается. Сосуды становятся менее эластичными, начинает повышаться артериальное давление. Ведь организм недополучает кислорода. Ухудшается и состояние нервной системы, нарушаются обменные процессы, подступает ожирение...

Чтобы восстановить работу сердца, надо обязательно систематически тренировать мышцы. Начинать советую с физических упражнений, после которых лучше работает кровеносная система. Тогда человек оживает, сбрасывает лишний вес. И организм перестраивается на здоровый лад. Итак, ходьба, умеренный бег, езда на велосипеде прибавляют нам годы жизни.

Я выбрала велосипедную тренировку. В день у меня набегает примерно 52 км. Езжу в поля, на луга, в лес, к подругам. Надо мне куда-то ехать или нет, я четко говорю себе: «Надо!»

Самый красивый мой путь – к роднику в д. Натальевка. Тот родник на лесном пригорке. Спускаться-то легко, а подъем затяжной, тяжелый. Воды везу на переднем колесе 8 л и на заднем 8 л. А водица зеркальная. Прочитаю там акафист Божьей Матери «Живоносный источник» – и домой. В итоге 10 км туда и 10 км обратно. В свои 70 лет не ощущаю усталости от велосипеда. Наоборот, у меня радость в голове, молитва в сердце и сила в мышцах.

Мне очень нравится, что в нашей газете отвели страницы на божественные темы. Молитва очищает душу, сердце и разум. Вера поднимает нас над суетным миром. Ученые доказали, что произнесенная больным человеком молитва за несколько минут снижает уровень «плохого» холестерина в крови и нормализует обмен веществ. Особенно молитва нужна тем, кто впадает в глубокую депрессию. Надо читать акафист Тихону Задонскому 40 раз. И если больной молится искренне, приходит выздоровление.

Адрес: Илларионовой Н.Н., 393520, Тамбовская обл., п. Ржакса, ул. Школьная, д. 31. Тел. 8-475-2-55-60-34

Еще есть время...

Нас не должно угнетать прошлое, пусть даже не самое лучшее. Жить надо настоящим. А будущее пусть станет подарком, продолжением дня сегодняшнего!

Учитесь прощать, быть милостивыми. Если уж возвращать память к прошлому, то лишь затем, чтобы извлечь уроки. А если возвращаться в прошлое снова и снова, оно нас не отпустит, и мы станем его рабами. Ведь у нас есть воля к душевному росту, духовному оздоровлению!

Старайтесь быть примером для других. Для этого надо владеть даром служения, а не подчинения себе других. Да, хорошо бы стать угодными людям, уживчивыми. Не копить раздражение, а копить богатство духовное. И не учиться притворству, а быть открытыми, как дети.

Мы и так дети, раз Отец у нас один. Так радуйтесь этой жизни, всему окружающему! Тому, что у вас есть возможность общаться, делиться своими горестями и достижениями. Главное – пока еще есть время для добрых дел. Очнитесь, наконец, ото сна и посмотрите, что еще можно исправить в вашей жизни! А лучшим советчиком пусть послужит совесть. Обращайтесь за поддержкой и помощью к Господу, нашему заступнику и помощнику, который жизни своей не пожалел за нас. Дух кротости и смирения, любви и радения пусть будет мерой вашего жизненного пути. Пути неотступного следования к спасению своей души.

Адрес: Колупаеву Александру Прокопьевичу, 624140, Свердловская обл., г. Кировград, ул. Лермонтова, д. 69, кв. 12

Шаг за шагом от инсульта

В марте 2000 года со мною случилась беда: на фоне высокого давления произошел инсульт. Что было в первые мгновения, практически не помню. Все это свалилось на мою семью.

Провела в больнице положенный месяц. Приступ был, как врачи говорили, средней тяжести. Частично пропала речь, почти не поддавались управлению правая рука и нога. Когда выписалась из больницы, речь почти полностью восстановилась, нога и рука двигались. Правда, я еще не могла удерживать мелкие предметы. И с первых дней стала вспоминать все, что можно сделать в таком положении.

Требовались большие усилия, чтобы заставить шевелиться онемевшие конечности. Буквально часами я занималась тем, что представляла, как постепенно восстанавливается сначала нога, потом рука. Все время при этом напрягала мышцы, насколько хватало сил. Дочь каждый вечер после работы помогала мне. Она делала массаж, заставляла брать больной рукой разные предметы. В ход шли все рецепты народной медицины, которые только

удавалось найти. Постоянно я принимала снадобья, чтобы восстановить организм.

- Сначала пила настой шалфея: 1 ст. л. травы залить стаканом кипятка, настоять 1 час и принимать по четверти стакана в промежутках между едой.
- Затем принимала спиртовую настойку пиона: 1 ч. л. сухих измельченных корней залить 300 мл водки, настаивать 7 дней в теплом месте и процедить. Пить по 25 капель 3 раза в день.

Мне делали смесь из лимонов, меда и чеснока. По отдельности тоже их ела, и обязательно каждый день.

Когда пошла на поправку (через 3 месяца), как раз начала поспевать вишня. Вот ее нужно есть очень много, если нет противопоказаний по части желудочного тракта. В вишне содержатся вещества, которые укрепляют стенки сосудов, что очень важно для людей, перенесших инсульт. Как только смогла самостоятельно передвигаться по квартире, старалась обходиться без посторонней помощи.

Не только не хотелось становиться обузой взрослым детям. Надо было и самой себе доказать, что даже с инсультом можно справиться, если не раскисать и не отдаваться на произвол болезни. Впервые, наверное, я тогда поняла, какое огромное значение для выздоровления имеют личный настрой, вера в свои силы. Разумеется, я не отказывалась от врачебной помощи, особенно на первом этапе. Но без собственных усилий в лечении инсульта без печальных последствий не обойтись. Причем мне пришлось сразу осознать: надо полностью устранить причины болезни, чтобы не было рецидивов. А стало быть, лечиться пришлось от высокого давления. Кстати, здесь тоже помог народный рецепт. Методично, месяц за месяцем пила настой и сок из ягод калины. Настолько поверила в целебные свойства калины, что и теперь она у меня всегда под рукой. Либо сушеные ягоды, либо желе (очень вкусное). Курс лечения – 3 недели.

Очень большое значение имеет домашняя физиотерапия: массаж, растирки (с крапивой, хреном), ежедневная гимнастика.

Вот так, шаг за шагом уходила от болезни. Прошло 4 года. Никто и не скажет, что у меня был инсульт. Сама иногда не верю, но всегда помню... Болезнь сильно изменила мое отношение к жизни, и на многие вещи я теперь смотрю иначе. Но это уже тема для другого письма.

Осипова Ирина Николаевна, г. Калуга

Найдите дело по душе!

Прочитала «Лечебные письма» №21. В газете появилась новая рубрика «Секреты долголетия». Думаю, она понравилась читателям. Но моя любимая рубрика – «Хороший пример».

Хотела написать письмо Сергею Анатольевичу из г. Иркутска, но он так категорично просит писать только друзей-мужчин, что я не решилась. Хотя я полностью разделяю его мнение, что именно письма, а не звонки и СМС, исцеляют нас. Он не дал своего адреса, а жаль! Сколько хороших, добрых писем получил бы! Как бы они подняли его дух, дали бы силы...

Решила продолжить разговор, начатый Ивановой Е.Ф. из Красноярского края. Понравилось ее письмо «Мои лекарства от уныния». Да, письма – частичка прожитой нами жизни. И они помогают побороть уныние, депрессию. Как и любимые творческие занятия, которые может найти каждый из нас. Вот моя подруга, например, вышила крестиком чудесные алые маки. Много трудилась, зато сколько радости!

А выращивание комнатных растений и уход за ними! Сейчас мы все больше времени проводим дома. Реже стали ходить в лес, ездить на дачу. Унылый пейзаж за окном скрасят яркие герани, фиалки или цветущий именно зимой декабрист (зигокактус). А есть еще рождественская звезда. Верхние листочки растения в форме звезды становятся красными именно к Рождеству. Однажды я вырастила к Новому году даже ландыши, накопав их осенью в лесу. Это была сказка: зеленая елка и нежнейшие белые ландыши! Попробуйте зимой выгнать из луковиц тюльпаны или гиацинты.

На соседней очень оживленной улице, по которой я хожу к троллейбусной остановке, стоят в ряд маленькие одноэтажные домики. Там живут уже немолодые люди. Около одного из них красуются сделанные из старых шин «лебеди», белые и черный. По липе ползет «жук». И еще там диковинные «цветы» – колокольчики, вырезанные из молочных пластиковых бутылок. Люди стремятся к творчеству во всем. Найдите и вы свое дело!

Недавно соседская девочка попросила помочь ей смастерить для школы поделки из шишек и другого природного материала. Мы обе загорелись, и вскоре у нас получилось много забавных поделок. Это было так увлекательно!

Главное – найти себе занятие по душе и проявить творчество. И мы сумеем «проскочить» такое тяжелое время с длинными холодными ночами, недостатком солнца и общения с природой.

Что-то я расписалась сегодня – вон какое длинное письмо получилось. Но, знаете, оно вылечило меня от унылых мыслей. Действительно, письма нас исцеляют, даже сам процесс их написания. Может быть, стоит создать в газете рубрику, где люди рассказывали бы о своих увлечениях? О том, что им помогает держаться и не унывать, бороться и преодолевать трудности. Я бы с удовольствием читала такие письма.

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

цитата

Здоровье – это не все, но все без здоровья – ничто!

Сократ

ТРАВЫ И ПИТАНИЕ ПРИ ИХТИОЗЕ

Нередко читаю письма с просьбой помочь в лечении ихтиоза у детей и взрослых. Что это за болезнь и как с ней справиться?

При ихтиозе кожа становится очень сухой и шелушится. То есть на ее утолщенном роговом слое постоянно образуются чешуйки. Поэтому пораженный участок становится похожим на змеиную кожу или рыбью чешую. Отсюда и народное название болезни – рыбья чешуя.

Причиной может стать не только наследственность, но и недостаток в организме беременной женщины необходимых витаминов группы В (особенно В12), С и Е, некоторых минеральных веществ. Как же избавиться от ихтиоза или улучшить состояние?

Из народных средств полезны рябина, облепиха, овес посевной. Помогают и травы: крапива, пижма, подорожник, пион уклоняющийся, элеутерококк, левзея и другие. Например, эффективен такой сбор.

Смешайте листья крапивы и корни пырея – по 3 части; цветки пижмы, семена овса посевного, ягоды красной рябины, траву хвоща полевого и листья подорожника – по 2 части; траву пустырника – 1 часть. Залейте 0,5 л кипятка 2 ст. л. сбора, настаивайте 1 час и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 1–3 месяцев. Для детей (при весе до 20 кг) суточная доза – не более 1 стакана. А взрослым при весе тела 60–75 кг можно пить до 3 стаканов в сутки. Это безопасная дозировка. Если ее не соблюдать, здоровье может ухудшиться.

Одновременно с приемом внутрь целебного настоя смазывайте пораженные участки кожи маслом, приготовленным с теми же травами. Для этого смешайте поровну травяной сбор с оливковым или кукурузным маслом. Нагревайте на водяной бане 2 часа, процедите, остудите – и лекарство готово!

Ешьте постное мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, мед, семена подсолнечника, нерафинированные растительные масла. Из овощей полезны морковь, свекла, капуста, помидоры, тыква. Из фруктов и ягод – абрикосы, финики, черная смородина.

Адрес: Кузнецову Ивану Серафимовичу, 652560, Кемеровская обл., г. Полысаево, ул. Крупской, д. 110, кв. 46

ЛЕЧИМ АРТРИТ

И от этого заболевания есть народные средства.

• Хорошо помогает отвар лавровых листьев. Взять половину стандартной пачки, положить в эмалированную посуду и залить 300 мл воды. Прокипятить 5 минут, снять с плиты, укутать плотнее и настаивать 3 часа. После слить жидкость (около стакана, 250 мл) и мелкими глотками выпить ее перед сном. Лечиться так неделю. Настой каждый день должен быть свежий. Через неделю повторить.

• Составить сбор: трава багульника – 4 части; почки березы, трава зверобоя, цветки ромашки, шишки хмеля – по 3 части; корни девясила, трава донника, листья крапивы – по 2 части; цветки липы, листья мяты, семена укропа – по 1 части. Предварительно измельчить растения в кофемолке или мясорубке. Взять 2 ст. л. сбора, залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос и настаивать ночь. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день. Курс лечения – 2-3 месяца.

• Смесь меда с соком алоэ и водкой в соотношении 2:1:3 – хороший компресс, оказывающий противовоспалительное действие при артрите.

• Настой травы фиалки трехцветной принимать внутрь при артрите, подагре и суставном ревматизме. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. травы, настаивать 1-2 часа и пить по 1/2 стакана теплого настоя 3-5 раз в день за 30 минут до еды.

Адрес: Тягаевой Людмиле Александровне, 248017, г. Калуга, б-р Моторостроителей, д. 3, кв. 144. Тел. 8-953-464-31-00

УПРАВА НА ПРОСТУДУ

Наступило время, когда многие простужаются. Напишу вам свои рецепты.

1. Кашель:

• при удушающем кашле сделать на грудь компресс с кашицей из хрена и сырой картошки (поровну). Будьте осторожны! Чтобы не получить ожог, сначала смажьте грудь постным маслом;

• смешать поровну по 1 ч. л. меда, сливочного масла и сухой горчицы. Перед сном 1 ч. л. этой смеси залить стаканом горячего молока, размешать и, не торопясь, выпить маленькими глотками. Эффект быстрый, но повторять несколько дней;

• очень хорошо попить почки сосны, ели, пихты. На 1 стакан кипятка – 1 ч. л. почек;

• измельченную морковь смешать пополам с молоком и сварить на малом огне. Принимать по 1-2 стакана в день в теплом виде.

2. Насморк:

• если заложен нос, натереть сырую красную свеклу, сделать тампон из ваты, намочить в соке свеклы и вставить в нос. Поможет через несколько часов.

3. Потеря голоса:

• мелко нарезать кусочек хрена с грецкий орех. Залить 1/3 стакана кипятка и настоять 20 минут. Принимать по 1 ч. л. несколько раз в день, проглатывая медленно.

Адрес: Клевко Нине Васильевне, 220015, Беларусь, г. Минск, ул. Я. Мавра, д. 19, кв. 70

ГЛАДКИЕ ПЯТКИ, СТРОЙНАЯ ФИГУРА

У меня тоже есть чем поделиться с читателями нашей любимой газеты.

Некоторое время страдала из-за проблем с пятками. Летом они трескались, были шершавыми, некрасивыми. И мне дали рецепт, который стал спасением. Пользуюсь им уже 10 лет.

В 100-граммовой бутылочке смешать по 50 г глицерина и целебного состава, который надо приготовить так. Развести в 1,5 ст. л. кипяченой воды 2 таблетки мумие. Добавить по 1 ст. л. облепихового масла и любого зеленого одеколона, затем 1,5 ст. л. нашатырного спирта. Все взболтать. Перед сном ноги попарить, почистить и втереть состав. Можно смочить в нем ватный диск и прибинтовать к пяткам. Сверху – носочки.

Через несколько дней вы не узнаете свои пяточки!

Есть у меня и рецепт для стройности. Нужна настойка из подмора пчел.

Залить 0,5 л водки 1 стакан подмора и настоять 2 недели в темном месте, встряхивая. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 20–30 минут до еды. Курс – 1 месяц. А после еды 20 минут стоять спиной к стенке, прижав к ней пятки и «слившись» с ней.

Адрес: Елене, 109125, г. Москва, 2-й Саратовский проезд, д. 3, кв. 44

ЕСЛИ ЖЖЕТ ЯЗЫК

Расскажу вам о глоссите и глоссалгии. Воспаление языка, его жжение и другие неприятные ощущения во рту могут быть связаны с несколькими причинами.

Язык воспаляется, кончик его постоянно жжет. Иногда трудно найти специалиста, который этим занимается. Хотя глоссит, глоссалгию должны лечить стоматологи. Что же делать?

- Чаще полоскать рот отваром ромашки и зверобоя. Взять по 1 ч. л. того и другого, залить 1,5 стакана кипятка, настоять 30 минут и процедить.
- При жжении кончика языка полоскать рот отваром березовых почек: 1 ч. л. на стакан кипятка, кипятить 15 минут, затем долить воды до исходного объема и процедить.

В чем причины недуга? Могут быть проблемы с коронками из разных металлов, острые края зубов. Или расшатана нервная система из-за гриппа, других инфекций (в том числе хламидий, трихомонад).

Не исключены воспаление подчелюстного или подъязычного нервного узла, недостаток витаминов группы В, заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринные расстройства.

Причиной может стать и грибок во рту (кандидоз). Тогда надо обратиться к врачу, который выпишет лекарства, витамины, назначит уколы. Можно еще полоскать рот настойкой прополиса: 15 капель развести в 0,5 стакана воды. И каждое утро натощак держать во рту подсолнечное масло по 5 минут.

Адрес: Любецкому Аркадию Ефимовичу, 111141, г. Москва, ул. Перовская, д. 29, корп. 1, кв. 133

КОГДА ПОЛЕЗНО МОЛОКО

Расскажу вам о пользе молочных продуктов при некоторых недугах.

1. Молоко:

- **растяжение связок**. Намочить марлю в горячем молоке, приложить к больному месту, закрепить полиэтиленом и теплым платком. Менять по мере остывания 2-3 раза в день;
- **боли в желудке**. В 3/4 стакана кипяченого теплого молока добавить 1 ст. л. овсяной муки, перемешать. Принимать 2 раза в день в течение 12 дней. Воздержаться от яиц и жареного. Не есть дыни, вишни;
- **бессонница**. Чтобы у вас был хороший сон, в стакан с теплым молоком надо добавить 2 ст. л. коньяка и 1 ч. л. меда. Выпить на ночь.

2. Кефир против трещин на пятках, натоптышей. Он очень хорошо смягчает кожу. Надо попарить ноги, наложить тряпочку, смоченную в кефире, и зафиксировать на всю ночь. Утром почистить пятки пемзой, и они станут мягкими, нежными.

3. Сметана от «мешков» под глазами. Смешать по 1 ч. л. чайной заварки и сметаны. Массу завернуть в бинт. Прикладывать к глазам на 5-10 минут, после чего смазывать веки питательным кремом.

4. Творог. Чтобы кожа рук была мягкой, хорошо делать с ним компрессы. Нанести творог на чистую ткань и обернуть ею руки на 20 минут.

5. Сыворотка:

- **при головной боли** утром натощак и вечером перед сном выпить стакан молочной сыворотки;
- она отлично поможет **при запорах**. Пить утром натощак;
- **воспаление в горле** пройдет быстрее, если как можно чаще делать полоскания отваром шалфея с молочной сывороткой;
- **варикоз** исчезнет, если делать компрессы с сывороткой на ночь. Сверху – компрессорную бумагу.

Адрес: Иванову Валерию Александровичу, 23700, Украина, Винницкая обл., г. Гайсин, ул. Октябрьская, д. 20, кв. 3

ПОЛЕЗНАЯ КОРА ЧЕРЕМУХИ

Знаю более сотни способов лечения при помощи черемухи. Один из них – при помощи коры. Ее я срезаю осенью с веточек черемухи после процедуры обрезания кустов.

Если у вас ангина, возьмите 1 горсть коры черемухи, залейте ее 1 л кипятка. Выдержите на умеренном огне 10–15 минут, дайте отвару настояться в течение 2 часов. И используйте как полоскание 5–6 раз в день.

Этот отвар подходит и для внутреннего употребления – если вы будете принимать натощак каждое утро по 1/2 стакана, то избавитесь от гастрита. Только надо иметь в виду, что все средства с черемухой обладают сильным закрепляющим действием (так в военные годы лечились от дизентерии).

Алексеева Наталия Петровна, г. Суздаль

ОСЕННИЙ ЦВЕТОК – ХРИЗАНТЕМА

В моем саду много цветов. И некоторые из них даже поздней осенью радуют глаз – цветут до заморозков, до появления первого снега.

Взять, к примеру, хризантемы. Удивительные цветы! Неприхотливые, красивые и – лечебные. В этом замечательном цветке содержатся все полезные витамины и микроэлементы, которые нужны человеку для долголетия.

А еще наши медики считают, что главная ценность лепестков хризантемы – особое эфирное масло, которое при внутреннем употреблении повышает защитные силы организма, а также благотворно воздействует на нервную систему и укрепляет костную ткань.

Например, чтобы предотвратить развитие остеопороза, надо 1 ст. л. лепестков хризантемы (подойдет и одиночная, и кустовая) смешать с 2 ст. л. сметаны и съедать такую порцию в течение дня. И вовсе не обязательно употреблять такое цветочное лекарство каждый день – можно через 1–2 дня.

А гипертоникам рекомендуется использовать другое средство.

Надо взять 4–5 ст. л. лепестков хризантем, залить 250 мл подсолнечного масла и настаивать 7 дней. И вот эти лепестки, пропитанные маслом, надо накладывать на запястья (а потом – обернуть вощеной бумагой и слегка зафиксировать бинтом). Через 30 минут снять.

Такая процедура способствует тому, что давление снижается, приходит к норме. И вы хотя бы разок-другой можете обойтись без таблеток. Способ, как видите, нехитрый, но – действенный!

Пуляшина Екатерина, г. Орел

Я СПРОСИЛ У ЯСЕНЯ...

Лет десять назад что-то изменилось в моем организме – ослаб настолько, что после малейшей простуды я подолгу боролся с отитом – воспалением среднего уха.

Да еще в ушах (по какой-то неведомой для меня причине!) вдруг стали образовываться серные пробки.

Раз сходил к врачу, другой. А потом перешел на домашние процедуры, так как надоело часами просиживать в поликлинике, дожидаясь своей очереди к врачу.

Стал собирать листья ясеня. Соберу примерно килограмм, пропущу их через совыжималку, а потом сок (правда, его получается немного) закапываю в уши.

Для размягчения серной пробки в ухе надо утром и вечером вводить в ухо по 1–2 капле сока ясеня, слегка подогретого. Но нельзя промывать ухо, если есть перфорация барабанной перепонки!

В листьях ясеня много полезных веществ – все и не перечислишь! И потому они подходят для лечения и других заболеваний. Например, для того, чтобы не болели суставы при полиартрите, можно пользоваться настоем листьев ясеня.

Взять 1 ч. л. с верхом листочков ясеня, залить 1/4 л холодной воды, нагреть до кипения и дать покипеть минуты 3. После процеживания и охлаждения до температуры, приемлемой для питья, напиток готов к употреблению. При подагре следует провести курс лечения: в течение двух недель принимать в день по 2 чашки такого напитка.

Имейте в виду: ясень дает мочегонный эффект.

Сидоров Николай Иванович, г. Медвежьегорск

ЦЕЛЕБНЫЙ КОФЕ ИЗ СОРНЯКОВ

Хочу вам, дорогие читатели, раскрыть свой секрет очень доступного способа очищения крови и поддержки печени. Все можно приобрести в аптеке, ну а летом собирайте на своем участке.

Известно увлечение французов одуванчиком, корни которого используются в кофейном напитке – французском кофе. Они считают это растение лучшим средством для оздоровления печени и желчевыводящих путей. Французы сделали этот, в нашем понимании сорняк, огородной культурой.

Столь же широко используют корни репейника японцы из-за его противораковых, улучшающих обменные процессы свойств. Там и этот сорняк стал огородной культурой. Кстати, ранней весной и поздней осенью корни репейника, очищенные от толстой коры, мало уступают по вкусу морковке.

Съедобны корневища пырея ползучего. Именно это растение ищут кошки, собаки и другие животные, когда заболевают. Пырей ползучий особенно полезен для лечения болезней, связанных с повышением в

крови холестерина, протромбина, при атеросклерозе. Он полезен практически всем, противопоказаний не имеет. Пырей напоминает осоку, но у него более узкие, ярко зеленые, с синеватым оттенком листья и широкая сеть горизонтальных корней. Идут они в отвар для первых блюд и в кофейный напиток.

Для приготовления напитка нарезанные и высушенные корневища можно слегка поджарить в духовке, что улучшит вкусовые качества. К 1 ч. л. корней одуванчика и 1 ч. л. корней репейника добавляем 1 ст. л. корней пырея, 1/2 ч.п. цикория (он обладает противосклеротическим свойством). Плюс в напиток подливаем немного молока или сливок, и целебный напиток готов. Он заменит вам дюжину лекарств.

Всех благ, дорогие читатели! Спасибо вам за советы, среди которых каждый может найти что-то для себя.

Адрес: Кувика Галине, 346518, Ростовская область, г. Шахты-18, Партизанский 29

ВАШ ДРУГ И ПОМОЩНИК – ЖИМОЛОСТЬ

Хотите, чтобы сад не только радовал вас, но и помогал сохранять здоровье? Тогда высаживайте лекарственные растения, и ваш участок станет настоящей аптекой!

Одно из таких растений – жимолость. Плоды – маленькие, кисленькие, созревают рано и считаются очень полезными! Жимолость пришлась мне по вкусу.

Когда я узнала, что ягодки благотворно влияют на печень, стала регулярно их кушать: рано утром до завтрака обязательно выйду в сад, нарву горсть ягод, съем.

В первые дни приема ягодного лекарства я почувствовала небольшую боль в правом боку, но потом все прошло. И вы не пугайтесь – на первых порах возможно обострение. Но в этом ничего страшного нет – потом все налаживается, клеточки печени очищаются и успокаиваются.

Кстати, ягоды жимолости еще и способствует укреплению памяти.

Кроме ягод, в дело идут и листья жимолости. Если из них приготовить отвар, то он поможет вам укрепить сосуды – и крупные, и мелкие. Но это еще не все. Промывая таким отваром глаза, вы избавитесь от рези и конъюнктивита, если таковой у вас имеется.

Надо 5 листочков жимолости залить 1 стаканом кипятка, емкость закрыть. Через 15 минут раствор поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить, остудить и применять для промываний глаз.

Кроме того, отвар листьев жимолости вылечит и ваше горло при фарингите или ларингите. Полоскайте этим отваром свое горло раз по десять на день, и болезненное саднение и осиплость быстро исчезнут.

Деризанова И. И., Московкая область, г. Подольск

РИСОВАЯ ДИЕТА ОЧИСТИТ КОЖУ

Позвольте дать совет Пономареву В.А. из Санкт-Петербурга, мечтающему избавить свою жену от папиллом и коричневых наростов на коже («ЛП» №20 за 2012 г.). Надеюсь, что этот рецепт пригодится и другим.

Ваша, Валерий Алексеевич, трогательная забота о жене вызывает невольное уважение. Но вам обоим нужно будет набраться терпения на 45 дней. Пройдите вместе это полезное, приятное и необременительное лечение. Вдвоем и лечиться веселее, и можно потом сравнить результаты.

Словом, предлагаю почиститься при помощи рисовой диеты. Уверяю вас, что папилломы отпадут, а коричневые пятна с кожи исчезнут без следа. Кроме того, почистится весь организм как внутри, так и снаружи: суставы начнут лучше гнуться, очистится склера глаз, исчезнут запоры, наладится сон и т.д.

- Приготовьте 5 чистых стеклянных баночек (0,25 или 0,5 л). Промойте 2 ст. л. круглого краснодарского риса. Залейте его водой в банке (по «плечики»). Вода должна быть чистой (лучше родниковой) или хотя бы отстоянной. До конца дня вы должны промыть рис еще 2–3 раза, каждый раз заливая водой до «плечиков» банки.
- На следующий день все манипуляции проводим со 2-й банкой, ставим ее в ряд за 1-й. И так в течение пяти дней со всеми 5 банками. Крышками не накрывать! Не забывайте промывать рис во всех банках и заливать его чистой водой.
- На 6-й день утром натощак напейтесь воды, сколько хотите. Потом сварите рис из 1-й банки до готовности, без соли, масла, сахара, и съешьте его. До обеда ничего больше ни есть, ни пить нельзя (3,5–4 часа). В обед ешьте как обычно, и в ужин тоже. Не забудьте засыпать рис в освободившуюся банку, предварительно промыв его, и поставьте банку в конце ряда.

Вымоченный рис нужно есть в течение 45 дней по утрам вместо завтрака. Но если завтрак для вас важен, то ставьте будильник на 6 часов утра, варите и съедайте рис. А с 9:30-10:00 утра ведите обычный образ жизни. Но не забывайте ежедневно в течение дня выпивать 1,5 л чистой воды (без газа). Это поможет организму очиститься от шлаков и токсинов, которые в нашем организме тяжело «раскачать».

Вы сразу поймете, что организм начал очищаться: на 30-35-е сутки в зависимости от зашлакованности помутнеет моча, будет ощущаться небольшой дискомфорт, могут слегка ныть суставы. Но это совсем небольшая плата за возвращение вашего здоровья, пусть даже частичное. А может быть, вы войдете во вкус и испробуете также другие методики по восстановлению здоровья!

Одновременно с рисовым очищением не забывайте все 45 дней подпитывать организм следующим составом: курага, изюм и чернослив в равных количествах (чернослива можно меньше). Например, по 300–400 г каждого из сухофруктов пропарить, как следует, от грязи, добавить 1 стакан очищенных грецких орехов, 3–4 лимона с кожурой, но без семечек. Все это провернуть через мясорубку и залить медом, чтоб получилась вязкая масса. Ее нужно есть по 1–2 дес. л. через 2–3 часа после обеда и так же после ужина.

Делать это нужно обязательно, так же как и в обязательном порядке выпивать 1,5 л воды в день помимо чая, компота и т.д. Но не пейте лишнюю воду непосредственно перед сном: это может привести к отекам утром.

Очищение будет идти интенсивнее, если вы поможете организму, употребляя более легкую пищу: преимущественно растительную или растительно-молочную. Допускается есть мясное 2-3 раза в неделю, но не тяжелые мясные бульоны, а паровые котлетки, мясные суфле, кусочек отварного или припущенного мяса. Рыбу также употребляйте не чаще 2-3 раз в неделю по небольшому кусочку или в виде паровой котлетки. Проверьте себя: если после еды у вас нет прилива свежих сил, а клонит в сон, вы питаетесь неправильно. Измените свой рацион!

Этот способ очищения организма вымоченным рисом был известен еще в Древнем Китае и Древней Японии. Не сомневайтесь в его пользе!

Адрес: Щербаковой Нине Федоровне, 620026, г. Екатеринбург, д/в

ЛЕЧИМ ЯЗВЕННУЮ БОЛЕЗНЬ

Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки – хроническое заболевание, длящееся годами и протекающее циклически, с периодическими обострениями.

Это заболевание одинаково часто встречается как в молодом, так и в преклонном возрасте, у мужчин – в 4-5 раз чаще, чем у женщин. Основным симптомом язвенной болезни является боль, которая нередко бывает единственной жалобой больного. Она может носить различный характер: сжимающий, тянущий, режущий, колющий. Локализуются болевые ощущения чаще всего в подложечной области, редко за грудиной. При язвенной болезни 12-перстной кишки боль нередко отдает в область левого подреберья, под лопатку. В зависимости от времени появления различают ранние (через 1-2 часа после приема пищи), поздние (через 2-3 часа), ночные и голодные боли. Поздние и голодные боли обычно характерны для язвы 12-перстной кишки.

Важным симптомом язвенной болезни является периодичность болей. Это значит, что они в любой момент могут дать о себе знать. Обычно обострение болезни наступает в определенное время года, чаще всего поздней осенью и в конце зимы.

В течение столетий люди, страдающие язвой желудка и 12-перстной кишки, искали простые и доступные средства помощи. Поколениями травников и знахарей были выработаны основные принципы лечения язвенной болезни. Эти принципы основываются, в первую очередь, на

здоровом образе жизни и наиболее рациональном питании. Вот некоторые из них:

- больной обязательно должен бросить курить;
- исключить из пищи острые, соленые, кислые и раздражающие блюда;
- пища должна быть всегда недосоленной.

Во все времена при лечении язвенной болезни знахари и травники считали, что в возникновении заболевания виноваты прежде всего нервные потрясения и перегрузка нервной системы. «Душа не в порядке», – говорили они. Поэтому для лечения знахари в первую очередь применяли успокаивающие средства (пустырник, корень валерианы, огуречную траву, мелиссу, шишки хмеля и др.), и только потом, когда «душа становилась на место», начинали давать средства, излечивающие язву.

- При язве 12-перстной кишки, когда мучают ночные и голодные боли, нужно ночью пить медовую или сахарную воду (2 ч. л. меда или сахара на 200 мл кипяченой воды).
- Для лечения язвенной болезни свежую белокочанную капусту измельчите и истолките в эмалированной посуде. Отожмите сок. Принимайте по 1 стакану 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 40 дней.
- 2 ч. л. корней одуванчика залейте стаканом холодной воды и настаивайте 8 часов. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.
- Слегка подогретый рассол квашеной капусты принимайте по 1/2 стакана ежедневно.
- Луковый сок пейте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.
- Свежий сок клубней картофеля пейте 2-3 раза в день за полчаса до еды по 1/3 – 1/2 стакана.
- Несколько очищенных, хорошо промытых картофелин сварите в несоленой воде до готовности. Отвар пейте при язвенной болезни по 100 мл 3 раза в день перед едой.
- Сок чистотела. На литр свежего сока добавьте 0,5 л водки (или 250 мл спирта), настаивайте сутки и пейте по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.
- 0,5 л свежего сока листьев подорожника смешайте с 0,5 кг жидкого меда и варите в эмалированной посуде 20 минут. Принимайте по 1-2 ст. л. 3 раза в день перед едой. Смесь храните в холодильнике в эмалированной или стеклянной посуде.

Здоровья вам!

Адрес: Тягаевой Людмиле Александровне, 248017, г. Калуга, Бульвар Моторостроителей, д. 3, кв. 144, т. 8-953-464-31-00

ИНДИЙСКИЙ ЧУДО-ЛУК

Для меня, заядлой туристки, проблемы со спиной не в новинку, но всегда как-то удавалось с ними справляться. Но этим летом, вернувшись домой после легкого похода с Московским клубом туристов, я почувствовала себя как после падения плашмя на твердый асфальт, хоть тяжестей не несла, в магазин не заходила, резко не нагибалась.

Целую неделю я ничем не могла себе помочь, даже растяжкой позвоночника в дверных проемах. Когда уже стало явно трудно вставать со стула и садиться, на помощь пришел индийский лук, который поставил меня на ноги буквально за одну ночь.

Перед сном я интуитивно, машинально растерла в руках кусочек зеленого лукового перышка длиной 4-5 см и промазала им спину около своей воображаемой болевой точки слева и справа. Запекло, защипало, защемило, как после сильных горчичников, если их держать пять минут.

Горело просто неимоверно. Я терпела, но смогла выдержать, может быть, минуту или даже меньше. Быстро побежала на кухню, где у меня в больших, длинных кашпо росла ботва картошки для будущих компрессов на ступни. Сорвала пригоршню, помяла, растерла прямо в руках и стала замазывать больные, горящие места на спине. Боль притупилась, уже можно было терпеть. Но сразу появился зуд, и я стала расчесывать кожу.

Посмотрев в зеркало, увидела два ярких красных пятна слева и справа. Все горело и нестерпимо болело. Я не стала больше ничего делать и легла спать, радуясь, что вытянула болезнь наружу.

Утром красноты уже не было. Ходить стало легко, вставать и садиться могла без труда. Это была победа над немощью. На другой день я уже осторожно гуляла в своем любимом Лефортовском парке, а еще через день прошла с подругой 10 км, и вечером пошли в кино с друзьями, как будто и не было тех переживаний.

Я недооценивала силу и мощь этого чудо-цветка. Игнорировала годами, поставив в темное место. Бывало, забывала полить. Раздаривала всем, относилась с невниманием и безразличием, считая его бесполезным в лечении. А он, бедолага, цвел очень красиво каждое лето, как наша белая ночная лесная фиалка, призывая обратить на себя внимание: «Может, и я на что-нибудь сгожусь?», выявляя готовность помочь, как настоящий друг.

Рецепт простой.

Луковицу величиной с куриное яйцо мелко посечь, надев резиновые перчатки. Можно добавить и листочки. Залить лук в банке 0,5 л водки, закрутить крышку. Поставить в темное место на 21 день. Периодически взбалтывать. Процедить. Хранить в холодильнике.

Использование: намочив ватку, смазывать больные места спины, коленные или тазобедренные суставы (если нет металлических вставок). Затем, утеплив, лечь спать. Можно повторить еще раз с утра.

Лечитесь по самочувствию и с осторожностью. Если не успели приготовить настойку, можно сделать растирание спины или колена помятым листочком, как я описала выше.

Желаю всем здоровья.

Адрес: Мелентьевой Марине Витальевне, 105005, г. Москва, Бригадирский переулок, д. 3-5, стр. 1, кв. 94

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Уреаплазмоз: как уберечься от бед

У дочери в 9 недель замер плод. После чистки и анализов обнаружили уреаплазму, лечили антибиотиками. Дочь вложила месячную зарплату, чтобы угробить свое здоровье. Теперь болят желудок, поджелудочная. Дали еще направления на множество дорогостоящих анализов. А нужно ли? У знакомой дважды находили уреаплазму, но она родила троих здоровых детей. Значит, мою дочь лечили от несуществующей болезни?

Адрес: Москаленко Л.Г., 84300, Украина, Донецкая обл., г. Краматорск, п. Ясногорка, ул. Гайдара, д. 6

Уреаплазмоз – инфекционное заболевание, вызванное микроорганизмами, которые занимают промежуточное положение между бактериями и вирусами. Размножение таких организмов может усиливаться под воздействием женских половых гормонов. Поэтому уреаплазмозом чаще болеют женщины детородного возраста.

Носителем уреаплазмы может быть и здоровый человек, но при определенных обстоятельствах у него развивается заболевание.

Уреаплазма часто сосуществует в организме человека вместе с другими болезнетворными микроорганизмами. Например, с микоплазмой, трихомонадой, гонококком. Путь их передачи чаще всего половой, но возможен и бытовой (через предметы личной гигиены), и внутриутробный (от беременной мамы к плоду).

Уреаплазму можно отнести к условно патогенным микроорганизмам. И не стоит спешить с приемом антибиотиков при ее выявлении. Если ее обнаружили и есть признаки воспаления, лучше поискать настоящую причину болезни. Ведь уреаплазма является частью постоянной микрофлоры. Воспаление же начинается лишь при снижении иммунитета. Уреаплазма утяжеляет течение болезней, вызванных другими микробами. Причем из них только гонококки (возбудители гонореи) вызывают необратимые изменения в тканях.

Даже подавленная лекарствами, гонорея навсегда оставляет свой след в тканях мочеполовой системы. И этот след закрепляется в генах, передается следующим поколениям. Есть такое понятие, как гонорейный миазм. Это слабый отголосок первичного воспаления. У потомков повторяются все его этапы: уретрит, цистит, аднексит или простатит... А при обследовании больного часто не выявляется ничего, кроме признаков воспаления. В таком процессе участвуют и уреаплазма, и другие микробы, постоянно живущие в организме. Гонорейный миазм проявляется как иммунологическая слабость всех органов мочеполовой системы. Например, после вакцинации у ребенка развивается почечный рефлюкс (обратный ток мочи). После легкого переохлаждения – цистит или пиелонефрит. А после первичных половых контактов – кольпит (вагинит), аднексит или простатит.

Унаследованная слабость мочеполовой системы может передаваться в роду до 7-го поколения. И чаще всего люди не знают ее причины. Если же бабушка или мама знают, то постоянно кутают ребенка. А стоит ему подхватить ОРВИ, сразу начинают давать мочегонные травы и клюкву. Такие средства очищают мочеполовые пути и снимают воспаление.

Уберечься от воспалений и других проблем, связанных с уреаплазмой, можно. Для этого надо оберегать себя от стрессов и простуд, закаляться, укреплять иммунитет. Кроме того, не вступать в ранние половые отношения, иметь только одного партнера.

Красивый, вкусный и полезный барбарис

В моем саду вырос большой куст барбариса. В этом году на нем впервые очень много плодов. Но я не знаю, чем полезны его ягоды и что можно из них приготовить. Напишите, пожалуйста, в газете!

Адрес: Макаровой Тамаре Васильевне, 426027, Удмуртия, г. Ижевск, Байкальский проезд, д. 24

На Востоке растет конфетное дерево, плодоножки которого похожи по вкусу на изюм. Вот и у вас, Тамара Васильевна, есть подобное растение. Плоды барбариса на вкус кисловато-сладкие, как знакомые нам с детства карамельки. Существует поверье, что барбарис, растущий в саду, приносит счастье в дом. Кроме того, у него очень красивые листья – желтые, красные, пестрые. Поэтому кустарник часто используют в качестве живой изгороди. В Англии, например, его еще в древности высаживали в изгородь вместе с боярышником.

Ваше растение было известно как лекарственное еще древним шумерам, вавилонянам, ассирийцам. А в Индии его выращивали в каждом саду. Ягоды использовали как средство, очищающее кровь. В тибетских монастырях барбарис считали растением, продлевающим молодость. Его применяют и в современной медицине, как народной, так и официальной, и гомеопатической. В кулинарии, конечно, тоже. И вы можете использовать барбарис для укрепления здоровья!

Свежие ягоды хорошо добавлять в мясо и рыбу при запекании, а также в овощи. Из свежих ягод готовят чудесный соус наподобие ткемалевого. Вот рецепт абхазской кухни: на 1 кг ягод – 2 стакана воды, по 2 ст. л. мяты и острого стручкового перца. Сварить, протереть

через сито, разложить по баночкам – и в холодильник. Также из барбариса готовят варенье, желе, мармелад, пастилу, компот и настойку. Ягоды добавляют в тертый хрен, квашеную капусту, с ними маринуют и солят огурцы. А можно высушить их при температуре 45° и размолоть в кофемолке. Потом использовать порошок как приправу или заварку для целебного чая.

В плодах барбариса содержатся ценнейшие кислоты (аскорбиновая, яблочная, лимонная, винная и другие). Есть витамин К, каротиноиды, пектиновые и другие полезные вещества. Из ягод готовят сок, заменяющий лимонный, и используют как ценное витаминное средство. Ягоды возбуждают аппетит и укрепляют желудок. Они полезны для сердца и сосудов. Барбарис улучшает кровообращение, снижает кровяное давление, укрепляет сердечную мышцу и восстанавливает силу сердечных сокращений.

Отвар плодов барбариса можно пить как жаропонижающее по 1/4-1/2 стакана 3 раза в день. Готовить его так: 1 ч. л. сухих плодов на 1 стакан кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 40 минут. Такой отвар в тех же дозах применяют и при бронхите, плеврите. А вот для лечения цистита и воспалений в почках его пьют по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настойку, отвар или сок из ягод используют как кровоостанавливающее средство при порезах, а в акушерской практике – для остановки маточных кровотечений. Современные ученые подтвердили, что и листья барбариса обладают уникальными ранозаживляющими, кровоостанавливающими свойствами. Молодые листочки съедобны. Их используют так же, как щавель.

Снадобья из листьев (как и ягод) применяют при хроническом холецистите, дискинезии желчевыводящих путей, холангитах и гепатитах. Их заготавливают во время цветения, а затем заваривают чай: 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. Пьют чай горячим после еды.

Можно сделать и настойку: 1 ст. л. листьев на 100 мл спирта (70°), настоять 2 недели, принимать по 30 капель при перечисленных заболеваниях.

Когда сосуды стареют

Болен отец, у него облитерирующий эндартериит плюс атеросклероз сосудов головного мозга. Уже третий год живет на таблетках, но лучше не становится. Чем ему можно помочь?

Кондрашова Т.М., г. Апатиты

Атеросклероз – это поражение стенок сосудов холестериновыми бляшками. А что движется по сосудам и разносится по всему организму? Кровь. Что же такое кровь? Источник радости и любви, как мы уже неоднократно рассказывали. Если сосуды засорились, закупорились, они плохо пропускают кровь, которая несет питание и радость всем клеткам. А значит, клетки голодают и стареют.

Так что же такое атеросклероз? Это надвигающаяся старость. Когда человек радуется, достаточно двигается, кровь течет быстрее, и обмен веществ тоже ускоряется. А значит, холестерин не оседает на стенках сосудов и не превращается в бляшки – «булыжники». Так что многое зависит от самого больного. Огромную роль в развитии атеросклероза играет стресс. Из-за него происходит выброс в кровь адреналина – гормона, вызывающего спазм всех сосудов. Причем чем меньше просвет сосуда, тем сильнее он сжимается. И чем мельче сосуд, тем больше он страдает от атеросклероза. Вспомните состояние, когда от страха ноги становятся ватными. По крупным сосудам еще течет кровь, а вот нервы и мышцы питаются за счет капилляров, мельчайших сосудов. Но они спазмированы, и ткани на несколько минут умирают.

Так вот, лечение надо начинать с самых мелких сосудов – капилляров. Но беда еще и в том, что у нас стараются лечить отдельно каждую болезнь, а не человека. Например, атеросклероз сосудов головного мозга лечит невролог, атеросклероз ног (облитерирующий эндартериит) – сосудистый хирург, а кардиосклероз – кардиолог. И так организм «разбирают» по частям. А ведь проблема общая – сосуды, независимо от того, где они находятся.

Чем же можно помочь больному? Прежде всего он должен помочь себе сам – стараться избегать стрессов, применяя, например, аутотренинг. Если какой-то непорядок в семье, то, возможно, стоит научиться терпению, смирению и принятию любой ситуации. Ведь мы приходим в этот мир за духовным опытом.

Также важен режим работы и отдыха. Даже если днем были физические нагрузки, это не значит, что вечером надо только лежать. Лучше найти увлекательное занятие, которое поможет снимать стресс.

Глубокий сон или движения на свежем воздухе тоже избавляют от напряжения. Ведь кислород обеспечивает хорошее «сжигание» жиров, и холестерин не откладывается на стенках сосудов.

Поговорим и о питании. Есть такая поговорка, что мы ложкой роем себе яму. Есть и мнение американского ученого Б. Франклина о том, что девять человек из десяти – самоубийцы, потому что едят на ночь. И совсем по-русски: «Ужин отдай врагу». Дело в том, что органы пищеварения категорически отказываются активно работать по ночам. Да и жирная пища, съеденная днем, может остаться частично непереваренной. А когда у человека есть нарушения в работе печени и поджелудочной железы, то он попросту убивает себя, увлекаясь жирным. Учтите это.

Режим питания такой. Основное блюдо съедать утром, в обед – горячий суп, а вечером – легкий перекус или просто вкусный чай. Или же есть каждые 2 часа по 100 г (за день – 8 приемов). Как больному удобнее. Еще пить больше чистой воды и убрать из рациона лишнюю соль.

Чтобы помочь капиллярам, существует методика А. Залманова, который предложил использовать скипидарные ванны. Составы для них есть в аптеках.

Важно наладить обменные процессы в печени, а значит, улучшить состояние всего организма. В этом помогут желчегонные травы. Я бы посоветовала вашему отцу еще гомеопатию и лечение пиявками, а затем уже травы и скипидарные ванны. Все – курсами и под наблюдением специалистов.

ЛЕКАРСТВА ИЗ ОРЕХОВ

Впервые в нашей семье стали использовать орехи как лекарство лет десять назад.

Тогда устраивали внучку в детский садик. Прошли медосмотр, сдали анализы. У Наташи обнаружили аскариды. Пришлось давать лекарства. Когда через пару лет такая же история повторилась, то мы не стали пичкать ребенка лекарствами, а обратились к гомеопату. Назначенные им препараты помогли. Вот тогда-то мы и узнали, что глистогонным действием обладает ореховое масло.

Очищенные и мелко нарезанные ядра лещины разводят в небольшом количестве воды и подогревают в духовке. Прогретую массу заворачивают в тканевую салфетку и с помощью пресса отжимают масло. Принимают масло по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Между прочим, в процессе лечения мы случайно обнаружили еще одно свойство орехового масла – оно устраняет кашель. На тот момент, когда мы давали нашей внучке это маслице, она была слегка простужена и немного подкашливала. А потом все неприятные симптомы исчезли. И с тех пор при первых признаках появляющейся простуды мы делаем лекарство из орешков – расправляемся с заболеванием без химических препаратов.

И еще хочу добавить.

- Если лесной орех некоторое время находится без кожуры, он теряет полезные качества. Поэтому покупать орех следует неочищенным – в скорлупке.
- Неумеренное употребление лесного ореха приводит к перенапряжению кишечника и вызывает спазм сосудов головного мозга. Суточная норма потребления продукта – 30-50 г в день.

Но полезными считаются не только лесные орехи, но и фундук и арахис, грецкий и бразильский, кедровый и кокосовый! Они в свободной продаже круглый год – только покупай и ешь! Особенно орехи оказываются кстати в конце зимы и весной, когда на столе уже «живых витаминов» значительно поубавилось!

Желаю всем счастья и здоровья!

Орсик Е.И., г. Тула

ПОСЛЕ АНТИБИОТИКОВ

При некоторых заболеваниях без приема антибиотиков никак не обойтись – взять, к примеру, воспаление легких или ангину. Но, к сожалению, после употребления антибиотиков полностью разрушается микрофлора кишечника.

Когда мой сын в течение месяца переболел и гриппом, и ангиной, то, разумеется, его организм был буквально нашпигован лекарствами. И тут, к счастью, родственница принесла тибетский молочный гриб. По ее рассказам, кефирчик, приготовленный на основе этого гриба, не имел себе равных по восстановлению работы желудочно-кишечного тракта.

Да, это так! Мы в этом убедились! Если сразу же после завершения приема антибиотиков начать пить тибетский кефир (взрослым – по 500-700 мл ежедневно, детям – по 200 мл), то сглаживаются побочные действия препаратов и быстро восстанавливается микрофлора кишечника. Есть и еще одно интересное свойство гриба – он отлично очищает почки, устраняет воспаление. У сына не только кишечник перестал «бунтовать» после атаки антибиотиков, но и почки больше не ныли – успокоились.

Для усиления лечебных свойств гриба его можно настаивать на травах – у вас получится суперлекарство.

Взять по 1/2 ст. л. измельченных корней алтея и травы душицы, залить 1 л теплого настоя тибетского гриба (подогревать на водяной бане!!!), настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать взрослому человеку по 1/4 стакана 2 раза в день за 1 час до еды, ребенку – по 1 ст. л. 2 раза в день.

Серкина Екатерина, г. Александров

ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ

Сам по себе я ужасный скептик. И до поры до времени я не верил рассказам о чудодейственных исцелениях с помощью камней.

Но однажды я изменил свое мнение на этот счет. Дело было так. К нам в гости приехала сестра жены. А я на тот момент только вышел на работу после долгого пребывания дома из-за гриппа.

Анализы крови показывали, что уровень гемоглобина у меня низковат, да и сам я понимал это – ходил, как «сонная муха», чувствовал слабость, бывали головокружения.

Катя – так зовут сестру жены – стала настаивать воду на рубине (для этой цели она отдала свой кулон). И заставляла меня каждый день пить эту воду. Я особо не сопротивлялся.

А через неделю почувствовал себя более-менее сносно. Сделал анализы крови – улучшения были отмечены, но до нормы показатели еще не дотягивали.

И тогда я продолжил принимать рубиновую воду – готовится она легко, дело это не хлопотное.

Положить в стакан с водой украшение с рубином, настаивать 12 часов, выпить в несколько приемов в течение дня. Курс лечения – 2 недели.

Я обратил внимание, что рубиновая вода каким-то неведомым для меня образом повлияла на то, что давление перестало резко понижаться. И я, гипотоник с солидным стажем, даже стал реже пить кофе.

И я не вдавался в подробности – на всех ли так действует вода, настоянная на рубиновом камне, или только мне повезло. Есть положительный эффект – и отлично!

А вот Катя не поленилась, нашла специальную литературу и принесла мне – дескать, прочитай и убедись, что рубиновая вода не только влияет на кровь, но еще и на сосуды, нервную систему.

Ириков Иван Семенович, г. Астрахань

ЙОГУРТ С СЕКРЕТОМ

Сейчас даже в рекламных роликах по телевизору говорят о том, что наш иммунитет на 70% зависит от работы желудочно-кишечного тракта. Так и есть!

В кишечнике всасываются необходимые вещества, которые попадают в кровь и питают все органы. Если же кишечник не справляется с такой важной работой, начинаются болезни. Пока мы молоды, мало интересуемся подобными проблемами. Но чем старше становимся, тем тщательнее приходится следить за здоровьем. Не зря же в народе говорят, что живот – это жизнь.

Я решила поделиться старинным рецептом омолаживающего йогурта. Он нормализует пищеварение и восстанавливает полезную микрофлору в кишечнике. А еще понижает уровень сахара в крови, стимулирует работу печени, поджелудочной и щитовидной желез. Эти органы в первую очередь страдают с возрастом.



Придется заранее обеспечить себя исландским мхом (цетрарией; продается в аптеках) и свежим кефиром.

За час до сна 1 ст. л. исландского мха измельчите и залейте 1 стаканом нежирного кефира. Можете добавить 1 ч. л. меда. Размешайте, дайте настояться 5 минут и выпейте.

Перед применением исландского мха проверьте его на пригодность. Возьмите сухую веточку и положите в воду комнатной температуры. Если через 3-5 минут она распрямится, разбухнет, позеленеет и появится приятный запах лесных грибов, то мох не потерял свои лечебные качества. Такой живительный йогурт можно принимать долго, до полугода, пока вы не почувствуете прилив сил и полное восстановление желудочно-кишечного тракта. В дальнейшем пейте его курсами по 1 месяцу несколько раз в год. И откажитесь в это время от мяса.

Пастухова И.А., г. Муром

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Оставаться молодым до старости можно, но для этого придется приложить некоторые усилия. Главное, конечно, настрой. Если есть настрой на здоровый образ жизни, на активную деятельность, то все получится.

Чем старше я становлюсь, тем меньше ем и больше двигаюсь. И балую себя домашними эликсирами здоровья. Природные стимуляторы из целебных растений помогают содержать организм в чистоте и поддерживать тонус. Поделюсь с вами двумя народными рецептами.

Первый называется «Второе дыхание». Он действительно увеличивает внутренние резервы организма. Возьмите по 1 стакану соков красной свеклы, моркови и черной редьки, 1 стакан меда и 1 л водки. Смешайте, настаивайте 1 месяц в темном месте. Готовую настойку следует принимать по 1 ст. л. перед едой. Первая ложка – всегда утром и только натощак! Оздоровительный курс длится, пока не закончится вся настойка. Об эффективности этого препарата можно говорить очень долго. После курса лечения и впрямь как будто открывается второе дыхание. Эликсир помогает вернуть утраченные силы, заметно повышает работоспособность и настроение, дарит ощущение молодости.

Второй рецепт – это шалфей в вине. Залейте 1 л красного крепленого вина 100 г травы шалфея лекарственного. Настаивайте 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Доброхотов Валерий, г. Киев

НИ МИНУТЫ ПОКОЯ!

Мой главный принцип – постоянно двигаться, но при этом не уставать. Переутомление – враг долгой жизни. Потому что от него страдают не только мышцы, но и психика.

Если расстраивается нервная система, начинаются и психические нарушения. В таких случаях о долголетии можно и не мечтать. Поэтому важно выбрать подходящий вам ритм жизни, при котором и не засидишься, и не устанешь. Важен строго индивидуальный подход к своему организму. Главное – не очень-то жалеть себя, но и не перегружать.

Я встаю на заре, выпиваю стакан воды, делаю зарядку. Затем обливаюсь холодной водой, привожу себя и «свою планету» в порядок. И только потом завтракаю. Обычно на завтрак у меня каша на воде и яблоко или яблочный чай. После еды иду либо гулять, либо по магазинам или другим необходимым делам. Только пешком, независимо от расстояния! Но всегда слежу, чтобы руки не были перегружены тяжелыми сумками. Покупаю лишь то, что смогу нести без устали. А за тяжелыми продуктами хожу с сумкой на колесах.

Вернувшись домой, готовлю обед для всей семьи, сама обедаю и сажусь немного отдохнуть. Либо фильм смотрю по телевизору, либо книжку читаю. Никогда днем не сплю, нет такой привычки. И вот начинаются вечерние хлопоты. Приходят домашние. Надо их накормить, выслушать, кому-то и помочь. Но сколько бы ни было хлопот, каждый вечер в восемь часов стараюсь выйти на улицу и погулять уже спокойно. Вот и получается, что весь день – в движении, но без усталости. В таком режиме удается все: и выспаться хорошо, и дела переделать, и душевное равновесие сохранить. Меня часто спрашивают, как можно оставаться такой деятельной в 80 лет. Отвечаю: просто надо организовать свою жизнь так, чтобы всему радоваться и быть довольной тем, что все успеваешь за день!

Разумова Вера Николаевна, г. Челябинск

Лекарства



Сегодня ведущая нашей рубрики К.И. Доронина расскажет вам о том, чем люди лечились в прежние времена. Ведь исцеляют нас не только травы! В народной медицине использовались и продукты животноводства, и даже насекомые. Некоторые из таких методов связаны с религиозными культами, которые были еще задолго до христианства. Но мы остановимся на тех, которые признаны эффективными.

ЦЕННЫЕ ЗАПАСЫ

В конце XIX столетия и даже в середине XX в кладовках у многих сельчан еще висели мешки из мочевых пузырей животных. Они были набиты нутряным жиром с желчью. Запасались и другими продуктами животноводства. А вдруг в доме кто заболеет? Очень ценными считались, например, мази на основе нутряного жира, перетопленного с окопником лекарственным, корой ивы или калины.

Желчь животных в наше время можно купить в аптеках. А когда-то люди добывали ее сами и применяли для лечения как внутреннее и наружное средство. Внутрь ее принимали при печеночных, желудочных заболеваниях и при эпилепсии. В Забайкалье издавна лечили малярию медвежьей желчью. Северные народы делали компрессы из желчи оленей, лисиц, медведей. С ней готовили и мази, добавляя рыбий жир, воск, мел. Белые пятна на теле (витилиго) лечили желчью молоденьких цыплят.

Печенью животных исцеляли куриную слепоту (ослабление ночного зрения). В одних местностях для этого использовали печень черной курицы, в других – поросенка или теленка. Сейчас уже доказано, что такой метод эффективен. Ведь в печени много витамина А, необходимого для хорошего зрения. А при упорной диарее принимали высушенную и растертую в порошок кожицу, снятую с куриных желудков.

Русские, украинцы, белорусы, а также народы Прибалтики часто использовали и шкуры животных. Больных ревматизмом, фурункулезом, красной волчанкой закутывали в только что снятые шкурки. У некоторых народов был, например, такой способ лечения острого радикулита и некоторых заболеваний позвоночника. Больного оборачивали руном черного ягненка и давали ему полежать на полуденном солнце 3-4 часа. С заячьими шкурками делали компрессы при гидрадените (сучьем вымени), если часто появлялись нарывы в паху или под мышками. Лечебный эффект связан с тем, что такой компресс сохраняет тепло, не пропускает воздух, и нарыв созревает быстрее. Иногда шкуры еще вымачивали в молоке.

Кости животных тоже не пропадали. В народной медицине россиян когда-то была популярна растирка от ломоты в теле – костяное масло. Детям при рахите давали сожженные, а потом истолченные в порошок кости животных, смешанные с медом.

Как видите, в хозяйстве ничего не пропадало.

МОЛОКО, СМЕТАНА, СЛИВКИ

Там, где животноводство было основным занятием, люди испокон веков применяли молочные продукты для лечения многих недугов. Например, в российской народной медицине часто рекомендуется молоко в сочетании с целебными травами. Особенно от простудных заболеваний, кашля, болей в горле.

Так, в Вятской, Рязанской, Новгородской губерниях в подобных случаях его употребляли с толокном. А в Орловской губернии при легочных заболеваниях, в том числе и при туберкулезе, пили отвар овса на молоке. Его смешивали с самыми разными ингредиентами. В зависимости от местности в молоко добавляли животные жиры, мед, перец, чеснок, соду, даже водку.

Теплое топленое молоко пили, чтобы избавиться от простуды, особенно если болели дети. С ним же делали компрессы, примочки, которые помогали при различных повреждениях кожи, укусах насекомых.

Свежую сметану, а также сливки, смешанные с соком короставника и чистотела, применяли при гнойных высыпаниях, фурункулезе, золотухе. А при глазных заболеваниях прикладывали компрессы из кислого молока. Им промывали раны, язвы. Как свидетельствуют многочисленные этнографические исследования, его использовали даже при укусах гадюки.

КУМЫС И СЫВОРОТКА

Для лечения до сих пор используется не только коровье молоко. Жители гор при легочных болезнях применяют овечье. В России, Белоруссии, Украине в таких случаях пьют козье, а в некоторых местностях – кобылье молоко. Говорят, оно помогает даже при коклюше, скарлатине и других серьезных заболеваниях. Так, гуцулы в Карпатах раньше лечили астму кобыльем молоком, настоянным на арнике горной. Употребление кобыльего молока при заболеваниях дыхательных путей известно в практике многих народов. А кисломолочный напиток из него – кумыс – признанное лекарство. Теперь уже известно, как много в нем белков, жиров, углеводов, витаминов. Это не только очень питательный, но и целебный продукт. Народы Средней Азии лечатся кумысом при истощении нервной системы, болезнях легких и бронхов. Его пьют и в тех случаях, когда организму требуется легкоусвояемая пища. В Белоруссии кумысом лечили туберкулез. В 60-х годах XIX столетия там даже хотели открыть кумысолечебные санатории, однако такие попытки не увенчались успехом.

Еще один целебный кисломолочный продукт – сыворотка, которая остается после приготовления творога. Сейчас ее можно купить в магазинах. Она очень полезна. Сыворотку из коровьего молока наши предки пили при желудочных заболеваниях, болях в поджелудочной железе. Ее смешивали пополам с соком черной редьки.

из царства животных

С ней делали компрессы от ушибов и ванночки от отеков. А в Черниговской, Смоленской губерниях принимали ванны при радикулите, добавляя к 10 л сыворотки 0,5 кг соли. В Сибири при гнойных ранах использовали такое средство, как «теплый грибок». На теплую сыворотку лили свежее, сладкое молоко, которое тут же скисало и превращалось в тягучую клейкую массу.

КОРОВЬЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Этот ценный продукт питания применялся и для натираний. Масло служило основой для приготовления мазей. При детском диатезе во многих российских губерниях использовали масло, которое взбивали из молока, перетопленного с сосновой живицей (пополам). А при подозрении на туберкулез готовили такую смесь.

Брали в равных количествах сливочное масло, мед, водку, измельченные веточки лиственницы и нутряное несоленое сало. Смесью заполняли бутыль, закупоривали ее очень тщательно, ставили в глиняный горшок с просом и томили в печи. Готовое снадобье принимали по 100-граммовой чарке на ночь.

В Карпатах был удивительный метод лечения сильных головных болей – «пущание масла». Голову обвязывали шерстяным платком, оставляя тщательно выбритое темечко (место заросшего родничка). И на это место капали растопленное масло, подогретое до 45°, затем его растирали. Кстати, метод, похожий на «пущание масла», есть и в башкирской народной медицине. А в некоторых поселениях постоянные головные боли неизвестного происхождения успешно лечили растопленным маслом, настоянным на тополиных почках.

МУРАВЬИНАЯ АПТЕКА

К царству животных относится и класс насекомых. Среди них – маленькие муравьишки, которые приносят огромное облегчение при некоторых заболеваниях. Они помогают избавиться, например, от ревматизма, простуды, общей слабости.

Когда-то был очень популярен муравьиный спирт. Получали его так: банку с муравьями заливали водкой (пополам) и ставили на ночь в теплую печь. Еще больные люди искали муравейники и давали себя кусать муравьям. Иногда на муравейнике оставляли свое нательное белье на несколько часов, потом отряхивали его и носили 3 дня. Такое белье считалось лечебным, пропитанным муравьиной кислотой.

При болезнях горла делали ингаляции. Муравьев бросали в деревянную дежку (кадку), заливали кипятком, бросали туда раскаленные камни и дышали над паром, накрывшись одеялом. После такой ингаляции рекомендовалось очень хорошо разогреться на печи.

В Сибири были очень популярны ванны из пропаренных муравейников. Осенью брали муравейник вместе с опавшими листьями и опускали в кипяток. Когда настой остывал до 40°, в муравьиной ванне купали больного. Парализованные руки, ноги советовали держать в мешке с муравьями целые сутки. Отдохнув двое суток, повторить. И так – до полного выздоровления.

Свежей жидкостью, отжатой из муравьиных яиц, лечили глаза. Растертые муравьиные яйца пополам с медом принимали по 1 ч. л. 3 раза в день, если отказывал двигательный аппарат.

Во многих местностях раньше делали так. Просто собирали в мешок целый муравейник, зашпаривали кипятком, процеживали и полученный настой прикладывали к «болючим» местам.

Люди говорили, что из муравьиных яиц выделяется лечебное муравьиное масло. Причем по народным поверьям за ним надо было идти в ночь на Ивана Купалу и до 12 ночи разрыть муравейник, ибо только в эту ночь муравьи не прячут свои коконы.

Ученые подтвердили лечебное действие муравьиных коконов, обнаружив в них муравьиную кислоту и целебные эфирные масла. Вот только разрушать муравейники мы с вами не будем. Их надо охранять! А муравьиные лекарства можно купить и в аптеке.

ВСЕ СНАДОБЬЯ – В ПРИРОДЕ

Царство животных дает нам очень много лекарств. К этому царству относятся и черви. Вспомните хотя бы о пиявках! Метод гирудотерапии давно признан официальной медициной. Пиявки помогают нам справиться с головными болями, головокружениями, шумом в ушах, болями при нарывах и пролежнях. Или, к примеру, змеи. Не зря символом медицины является змея и чаша с ее ядом. В древности у некоторых народов был культ змей, и они считались священными. Люди наделяли змей чудодейственными способностями приносить как добро, так и зло. С этими пресмыкающимися связано очень много легенд и суеверий.

Например, на Западе Украины было распространено такое поверье. Если кто приютит у себя на зиму гадюку или ужа, тот станет богатым и счастливым. Этнографы засвидетельствовали, что гуцулы-плотогоны считали особым счастьем заметить на плоту гадюку. А в деревнях Рязанской губернии говорили, что если кто убьет гадюку, то обязательно заболеет.

Еще говорили, что именно змеи научили человека различать лекарственные растения, понимать язык цветов и трав. Даже кожа, которую сбрасывала с себя гадюка, считалась магической вещью. Ее прикладывали к ранам, разным болячкам, ею лечили глаза.

Некоторые методы народной медицины в наше время вызывают улыбку. Например, лечение малярии растертыми в порошок глазами рака. Или «пупок цапли от всякого яда», кротовая кровь с хлебом от эпилепсии. Однако подобные рецепты свидетельствуют о том, что люди всегда настойчиво искали лекарства в природе.

Психотерапия –

К психологу обычно идут люди, оказавшиеся в трудной житейской ситуации. Работа психиатра – это чаще всего глубокие нарушения психики и душевные болезни, в том числе врожденные. Ну, а чем занимается психотерапевт? В каких случаях и какими методами врачи этой специальности могут помочь людям? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-психотерапевт, президент регионального отделения Профессиональной психотерапевтической лиги Европейской ассоциации психотерапевтов А.Г. БАБИНИНА.

– Анна Глебовна, что такое психотерапия? Что-то среднее между психологией и психиатрией?

– Я стою на той позиции, что психотерапия – это отдельная наука. По базовому образованию я врач-инфекционист, что предусматривает системный подход, потому что инфекционные болезни – это системное поражение. Наверное, это помогает мне в психотерапии: я человека воспринимаю целостно, как систему. А система включает в себя не только этого человека, но и его близких, социум, город, где он живет, даже страну. Я системный семейный психотерапевт. Обычно в семье есть дети, подростки, люди среднего возраста, пожилые, старики. Системный подход позволяет работать со всеми.

Что касается различий между психологией, психотерапией и психиатрией, то четких границ тут нет. «Психо» значит «душа», и психология – наука о душе, хотя там есть и медицинская психология, и психологическое консультирование. Но они исходят из установки, что пациент заведомо здоров. А психотерапия рассматривает базовые состояния и детские травмы, из которых проистекает вся жизнь. С другой стороны, есть психиатрия – лечение глубоких поражений психики. Поэтому слово «психотерапия» лучше всего переводить как «забота о душе».

– В каких ситуациях нужна психотерапия, и что требуется от врача?

– Прежде всего, это пограничные состояния, очень свойственные нашему времени: тревога, всевозможные депрессии. Не все они лечатся медикаментозно. Но у психотерапии есть две разные модели: медицинская и психологическая. Медицинская модель подразумевает медикаментозное лечение плюс психотерапевтические методы. В психологической модели используются только какие-то техники или слово. Арсенал возможностей психотерапевта велик. Из множества методов у каждого врача есть свои любимые. Любую технику надо пропустить через себя, поскольку лечит не только метод, но личность врача. А еще нужен высокий уровень медицинских и психологических знаний и огромный диапазон «приемлемости»: ты не можешь сказать пациенту, что он плох, что неправильно поступил. Это означало бы усугубить его и без того нерадостную жизнь. Тем более человек получил психическую травму – какое тут может быть осуждение? Он сам себе судья.

– Чем же психотерапевт конкретно может помочь?

– В одних и тех же условиях один человек – счастливый, а другой почему-то несчастливый. Мы забываем, что похожи на папу и маму не только по цвету глаз и волос или по форме носа. Когда рассматриваешь человека в системе его взаимоотношений с предками, то порой на первой же встрече клиент видит, что его прадед и прабабка имели такие же проблемы, как он и его брат или сестра.

Раньше по понятным причинам многие скрывали, откуда они родом, но в последние годы многое становится понятным, потому что в системной семейной терапии эти проблемы выявляются. У нас в Екатеринбурге работают специалисты-психологи, которые называют себя родологами – от слова «род». Они занимаются проблемами по генеалогическому древу. А суть в том, что есть немало в целом успешных людей, которых в какой-то сфере «заклинивает» – все равно на чем. И когда изучают их генеалогическое древо, то очень часто выясняется, что у них в роду были ссыльнокаторжные – в Сибири, на Урале. Им никто об этом не рассказывал, но на бессознательном уровне это вдруг всплывает. Оказывается, мы храним эту информацию: она передается генетически.

– Но как эту информацию извлечь и что с ней делать дальше?

– Это уже забота психотерапевта. Часто работаем с образами. Есть методы гипноза с погружением пациента в близкое прошлое (например, в его детство), в отдаленное прошлое (200 лет назад), хотя не для каждого это подходит. Тем не менее, прорабатывая какие-то вещи и осознавая их, можно идти дальше в будущее. Изменить прошлое невозможно, но изменить отношение к нему мы можем. Надо простить себя, потом принять себя и осознанно двигаться дальше. Если вы этого не сделаете, то у вас все останется как было.

– Психотерапевт что-то советует?

– Человек всегда знает ответ на вопрос, который он задает специалисту, но не всегда имеет прямой доступ к этому ответу, особенно если требуется какое-то глубинное решение. Хороший психотерапевт не дает конкретных советов сделать то-то – это неграмотно. Психотерапевт должен помочь человеку осуществить выбор в условиях неопределенности, когда мы даже не знаем, чего хотим. Можно желание как-то конкретизировать, а можно предоставить выбор Богу (или, скажем, пространству – мы ведь и с атеистами работаем). Но по большому счету человек сам знает наилучшее решение, просто оно ему еще не открылось. Например, за кого из двух мужчин выйти замуж. Или с какой женой остаться – с первой, от которой ребенок, или со второй, красавицей. В таких случаях поможет работа с образами. Мужчина представляет обеих жен в форме ярких образов (время от времени разъяренной кошки – и

забота о душе



ледяной Снежной королевы), и ему самому становится ясно, с какой из них он сможет жить.

А еще в работе с пациентами я часто использую элементы арт-терапии – у меня все рисуют.

– Есть ли способ избавления от страхов и тревог?

– Когда ребенок чего-то боится, это далеко не всегда что-то конкретное, да и словарного запаса, чтобы выразить, часто не хватает. Можно попросить ребенка просто нарисовать свое смутное ощущение тревоги или, скажем, того, что у него болит в животе. Он нарисует каляки-маляки и скажет: «У меня живот прошел, все прошло».

Я люблю давать пациентам домашнее задание – написать о своих проблемах. Почему написать? Мысли материальны. Когда они очень быстро роятся в голове – они в виде газа. Мысль в форме речи – она течет, как вещество в жидком состоянии. Рассказал пациент психотерапевту все – и ему стало легче. А когда я пишу, мысль становится твердой. Но есть еще одно состояние вещества – плазменное. Этот лист бумаги, где все написано, мы сжигаем. Метод «написать и сжечь» существует еще с Древнего Рима.

– На православной исповеди многие каются в грехах по бумажке...

– Да, и священник, отпуская грехи, разрывает эту бумажку или говорит: «Ты можешь ее сжечь». Когда говорит «сожги», это действует быстрее. Для человека важно, что листу бумаги можно доверять даже больше, чем психотерапевту. Выплеснет из себя весь негатив и сожжет бумажку – это безопасно.

– Почему так часто сегодня встречается депрессия? Отчего она возникает?

– Обычно депрессия – это снижение общего фона настроения. Посмотрите кругом: везде пропаганда успешности. Мы покупаем лучшую квартиру и машину, выбираем лучшего юношу, лучшую девушку. И если ты не выбрал лучшее, значит, ты не успешен – отсюда развивается невроз. Ведь всегда найдется кто-то лучше, умнее, выше тебя. А депрессия дает человеку возможность отдохнуть от этой бешеной гонки за успехом.

Есть и другой момент: если мы не осознаем проблемы, то можем получить удар по внутренним органам – возникают психосоматические расстройства. Такой человек становится пациентом терапевта, в худшем случае – хирурга.

– Пожалуйста, примеры...

– Язва желудка означает, что я «не перевариваю» какую-то ситуацию, человека, свою жизнь. Или еще: в Питере плохой климат – люди дышат с трудом, все кашляют, ангины, бронхиты, бронхиальная астма. А по сути – это просто ограничение свободы. Не могу сказать – горло болит, не могу дышать – меня зажали. А где зажали? И выясняется, что помимо проблем в семье есть еще психологическое давление на работе, конкуренция в бизнесе, повсюду. А заболел человек – его жалеют, ему тихо и спокойно, он ушел из этой ситуации. Передохнул – можно снова поработать и опять заболеть. Или гипертонический криз – а чего вдруг? Вроде все было нормально. Может быть, лучше в отпуск съездить, отдохнуть? Так психические проблемы вылезают на соматическом уровне.

– А бывает ли, что психика не дает болеть?

– Я пять лет работала в инфекционной Боткинской больнице. К нам поступали больные в острых состояниях, с неясными инфекциями, с лихорадкой, кишечными явлениями. Я ни разу ничем не заболела, потому что была психологическая установка: на работе нельзя болеть. Убеждение, что нельзя, имеет огромное значение. И я поняла, что вовсе не являюсь сверхчеловеком, потому что, уйдя из Боткинской больницы, сразу заболела такой тяжелой инфекцией, что тут же попала обратно – уже в качестве пациента. Кстати, то же самое было, когда я работала в Институте гриппа и ни разу не заболела, хотя в наше отделение поступали тяжелые пациенты.

– С какими проблемами приходят люди к психотерапевту?

– Часто жалуются на неопределенные боли, на какой-то дискомфорт. Часто я прошу представить это в виде образа. Например, человеку кажется, что у него в груди железный шар. Выясняем, какого он цвета, формы, размера, чего он хочет от своего хозяина. В результате внутреннее ощущение трансформируется, и человек говорит: «Ой, прошло сердце, больше не болит». Это действительно было сердце. Я до тела не дотрагивалась, но мы проработали ситуацию, человеку стало легче дышать, перестали подступать слезы.

Дискомфорт непонятной природы может выражаться в том, что человек без видимой причины стал плохо спать, начал ругаться на работе, испортились отношения с сотрудниками, с детьми, с близким человеком.

– Какие советы вы могли бы дать всем читателям?

– В каждой религиозной конфессии есть заповеди. Живите по заповедям своей религии. Будьте доброжелательны, а главное – принимайте себя и позволяйте себе ошибаться, но признавайте свои ошибки и дайте им возможность быть исправленными. Посылайте всем людям свое поле любви, света и добра. Это трудно, но необходимо.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ГРИППОМ НЕ БОЛЕЮ!

Как минимум два раза в год мы опасаемся эпидемий гриппа. Обычный грипп – еще ничего. Но когда повсюду нас пугают новой мутацией вируса, нервы начинают сдавать.

В таком всеобщем ожидании беды один человек остается неизменно спокойным. Это моя мама. Не помню, когда мама в последний раз болела гриппом. Даже если в семье кто-то болен, она остается неуязвимой. И, что самое удивительное, практически ничего специально не делает. Все правила борьбы с гриппом сводятся к тому, чтобы:

- чаще мыть руки. Все респираторные инфекции, в том числе и вирусы гриппа, распространяются при прямом контакте. Заболевший человек очень часто прикрывает рот рукой. Он чихает на руку, а затем касается телефона, клавиатуры, стакана... Микробы могут жить в течение нескольких часов. И, чтобы подхватить болезнь, достаточно оказаться следующим, кто дотронется до предмета;
- пить больше чистой воды. Вода промывает организм и выводит яды;
- ходить в баню. Она губительна для вирусов;
- бывать на свежем воздухе, который очищает организм, особенно в холодную погоду;
- заниматься физкультурой, чтобы пропотеть и ускорить работу сердца. Это увеличивает количество естественных клеток-защитниц, убивающих вирусы;
- есть фрукты, овощи, йогурт. Бактерии, содержащиеся в йогуртах, стимулируют работу иммунной системы.

Кроме того, мама считает, что надо всю жизнь закаляться, не переутомляться, не курить. И еще несколько ее советов. Во время эпидемии чаще пейте чай с медом и лимоном. Побольше цитрусовых! Ешьте и чеснок, а чтобы не было запаха, его кусочки можно просто проглотить вместе с хлебным мякишем.

Малышенко Анна, г. Пермь

НАСТОЙКА АЛТАЙСКИХ СТАРОВЕРОВ

Этот рецепт мне достался много лет назад. Старая родственница передала его с наказом использовать и раздавать хорошим людям. Чтобы никто не болел ни сердечными, ни онкологическими заболеваниями, а также для общего укрепления организма.

- Настойка готовится так: 1,5 стакана свежей скорлупы кедровых орешков промыть и залить 0,5 л водки. Настоять 10 дней в темном теплом месте. Принимать от 1/2 до 1 ч. л. 3 раза в день до еды. Курс – 30 дней. Сделать перерыв на месяц и продолжать. Всего от 2 до 5 курсов в год.
- Можно приготовить настойку иначе: 1 стакан чистых кедровых орехов (без следов смолы) залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели в темноте. После этого слить кедровку в отдельную посуду. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, разбавляя водой.

Настойка обладает противоопухолевым действием и чистит кровеносную, лимфатическую системы. Она полезна и при сердечно-сосудистых заболеваниях, пониженном иммунитете, глазных болезнях и патологии всей мочеполовой сферы. Если хотя бы один раз в 2-3 года проводить такой оздоровительный курс, можно обезопасить организм от многих болезней.

Перевалова Надежда Григорьевна, г. Кемерово

АТАКА НА ГЕРПЕС

Медики говорят, что вирус герпеса есть у 90 процентов населения нашей планеты. Но у одних он активизируется при благоприятных условиях, а у других дремлет.

Долго думала, как «усыпить» герпес, чтобы он не портил мне внешность и не отравлял жизнь почти после каждой простуды.

Для начала завела дневник, в котором делала записи, когда он появлялся. Учитывала все: питание, настроение, самочувствие и то, какие лекарства принимала. За полтора года наблюдений выработала схему поведения, которая не оставляет места для рецидивов.

Начинать пришлось с питания, как и во всех остальных случаях, когда происходит сбой в организме. Бросила курить, отказалась от кофе и спиртных напитков.

Сбалансировала рацион по количеству белков, жиров и углеводов. Каждый день у меня на столе свежие фрукты, овощи, зелень и полноценные белки.

Вместо кофе пью отвар шиповника. Стараюсь есть продукты, в которых содержатся цинк и витамины (в первую очередь А, С, Е).

Важно также отказаться от жирной и жареной пищи.

Стараюсь не переохлаждаться, то есть не создавать условий для активизации герпеса. Помимо переохлаждений герпес «любит» переутомление. Если организм не в силах сопротивляться, инфекция тут же просыпается.

Очень важно, чтобы не было дисбактериоза. Если в кишечнике нарушена микрофлора, герпесу того и надо. Вирус размножается, и проблема растет в геометрической прогрессии.

И еще один вывод: важно всеми способами укреплять иммунитет. Значит, надо закаляться, быть в хорошей физической форме и принимать специальные травяные чаи. Вот мой любимый рецепт.

Смешать по 1 ст. л. цветков бессмертника, травы спорыша, мяты перечной и плодов рябины красной, добавить 1/2 ч. л. измельченных корней солодки. Залить 1 ст. л. сбора 2 стаканами кипятка. Подержать на водяной бане 15 минут, настоять еще 30–40 минут. Принимать настой теплым по 1/2 стакана 2 раза в день. Курс – 10–12 дней. Повторить после 10-дневного перерыва.

Гнеушева Нина, г. Новосибирск

На Руси калину всегда связывают с женским началом, считают символом чистоты, невинности. И, конечно, с давних времен используют в народной медицине. Ягоды созревают в сентябре и радуют глаз в течение всей осени и даже зимой. Наберите калины! Как говорят в народе, она вылечит вас от 100 болезней.

Калина – символ любви и здоровья

ЧИСТИМ ОРГАНИЗМ

Существует немало способов очищения сосудов и всего организма от жировых отложений. Но, по-моему, нет приятнее средства, о котором я вам расскажу.

Пропустите через мясорубку 1 кг ягод калины, добавьте 1 кг меда и 0,5 л коньяка. Если мед загустевший, разогрейте его на теплой водяной бане. Все хорошенько размешайте и вылейте в 3-литровую банку. Плотно закройте ее и поставьте в темное место на месяц, периодически встряхивая содержимое. Через месяц состав готов.

Принимать снадобье надо по 1 ст. л. 3 раза в день во время еды. Через неделю или две вы почувствуете результат лечения. Снизится артериальное давление, пойдет песок из почек (следите за мочой) и наладится работа желудочно-кишечного тракта.

Оганезов Сергей, г. Уфа

КАЛИНОВЫЙ ГРИБ

Многие разводят целебный чайный гриб. А в моей семье с незапамятных времен поселился гриб калиновый.

Благодаря этому подарку природы бабушка спасается от гипертонии и проблем с сердцем, а вся семья просто укрепляет здоровье. Приготовить целебный напиток просто. Надо только запастись ягодами калины.

Наберите 2-литровую банку ягод калины, промойте их, обсушите. Затем положите в 3-литровую банку и залейте чуть теплой кипяченой водой. Добавьте 2–3 ст. л. меда, накройте марлей и поставьте в теплое темное место на 1 неделю. Вначале поверх ягод



должен появиться беловато-сероватый налет. Потом он станет толще, и образуется полупрозрачная, похожая на чайный гриб масса, которую и называют калиновым грибом. Примерно через месяц от гриба отделится тонкий слой, который надо переложить в другую банку для размножения.

Для лечения требуется 7-суточный настой. Осторожно отлейте из банки половину жидкости, процедите через марлю и поставьте на холод. Выпить настой надо за 3-4 дня, иначе он потеряет силу. Калиновый гриб необходимо регулярно хорошенько промывать чуть теплой водой и заливать свежеприготовленным медовым раствором. При высоком давлении и болезнях сердца такой напиток – первый помощник. Поможет гриб и при заболеваниях кишечника, желудка, горла, при мигренях и женских недугах.

Степаненко Оксана, г. Чайковский Пермского края

ПОЛЕЗНО ВСЕ

Про калину говорят, что она одна может заменить аптеку. И правда! У меня в ход идут не только ее ягоды, но и цветки, и кора.

- Например, чтобы понизить давление, утром положите в стакан 1 ст. л. ягод (свежих или сушеных) и залейте кипятком. Выпейте в 2 приема: 1/2 стакана сразу, как только остынет, и 1/2 стакана – во второй половине дня, но не перед сном. Настой можно пить несколько месяцев подряд.
- При осиплости голоса, простудном кашле и лихорадке возьмите 2 ст. л. плодов калины и залейте 0,5 л кипятка. Дайте настояться в течение 1 часа, процедите. Затем добавьте 2 ст. л. меда. Принимайте по 1/2 стакана 4-5 раз в день.
- От неврозов, бессонницы и сахарного диабета используют кору калины. Чтобы нормализовать уровень сахара в крови, я заливаю 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченной коры, прогреваю 30 минут на слабом огне, даю остыть и процеживаю. Принимаю по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.
- А вот настой цветков – мое лекарство для желудка и кишечника. Оно незаменимо при колитах, запорах, гастритах. Этим средством я пользуюсь давно. Заливаю 200 мл кипятка 1 ч. л. цветков, настаиваю 15 минут и процеживаю. Принимаю по 2/3 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Тихомирова В.Б., г. Липецк

ЧЕМ ПОЛЕЗНА КАЛИНА?

Она дает нам силу, красоту и здоровье. Ее используют в качестве успокаивающего средства при неврозах и бессоннице. Благодаря сосудорасширяющему действию калина помогает при гипертонии, сосудистых спазмах. Это и мочегонное, и общеукрепляющее растение. Для лечения пригодны все его части. Ягоды применяют в качестве потогонного средства при простудных заболеваниях, лихорадке, кашле, ангине. Их свежий сок помогает избавиться от угрей, очищает кожу. Настой цветков эффективен при кожных заболеваниях. Отвар из косточек пьют при нарушениях пищеварения, запорах. Калина прекрасно укрепляет иммунитет.

СОГРЕВАЮЩАЯ САЛЬСА

Думала, что сальса – название латиноамериканского танца. Но моя знакомая из Америки сказала, что там это слово ассоциируется с острой закуской. И поделилась со мной ее рецептом.

Как оказалось, ничего сложного в приготовлении блюда нет, хоть оно и экзотическое. Все ингредиенты натуральные. Закуска хорошо согревает и разгоняет кровь. В Америке ее используют как соус к чипсам или как составляющую другого популярного там мексиканского блюда – гуакамоле. Для его приготовления размятое авокадо смешивают с сальсой. У нас же в семье сальсу полюбили как дополнение к гарнирам. А муж частенько просто намазывает ее на хлеб и так перекусывает.

В состав сальсы входят самые полезные продукты – помидоры, перец, лук, чеснок и лимонный сок. Вот и получается, что с такой закуской съедаешь нужные витамины, а при этом еще и согреваешься в холода, и защищаешься от инфекций. Чеснок или лук в чистом виде не каждый будет есть. А в составе сальсы они идут очень хорошо. Поделюсь своим рецептом этого блюда, который мне достался от подруги. На самом деле, вариантов сальсы очень много, и можно придумывать свои.

Вам понадобятся: 1 луковица средних размеров, 2 зубчика чеснока, 3 больших помидора, 2 острых перчика, пучок кинзы, 2 ст. л. лимонного сока, соль и черный перец по вкусу. Лук, помидоры, перец и кинзу надо мелко нарезать, чеснок раздавить. Если вы не любите жгучего лука, его можно сначала обдать кипятком, поместив в дуршлаг. Все составляющие перемешать, посолить и поставить в холодильник на 2–3 часа, чтобы смесь пропиталась вкусом и ароматом каждого ингредиента. Только накройте блюдо крышкой, иначе в холодильнике появится запах лука.

Хранится такая сальса в холодильнике 2-3 дня. Ее очень хорошо подавать с гренками или кукурузными хлопьями (разумеется, несладкими). Еще она сочетается с отварным картофелем, рисом, макаронами. Ее можно использовать и как заправку для супов. В сущности, это мексиканский соус, который в Америке, например, часто варят. Но мой рецепт позволяет сохранить «живые» витамины, фитонциды и другие полезные вещества. Сейчас, в сезон простудных эпидемий, это особенно важно.

Герасимова Екатерина, г. Томск

ИСТОЧНИКИ НИКОТИНОВОЙ КИСЛОТЫ

Помню, на уроке в школе, когда мы проходили витамины, всех очень развеселило второе название витамина PP – никотиновая кислота. Сразу же начались шутки про то, что надо больше курить. На самом деле, никотин из сигарет вреден, а вот без никотиновой кислоты организм очень страдает.

Раньше была даже распространена такая болезнь, как пеллагра (вид авитаминоза). От нее страдали люди, которые питались однообразно – кукурузой или шлифованным рисом. Сейчас такой недуг почти не встречается. Но недостаток витамина PP все же сказывается на работе многих органов. Нарушается сон, повышается риск инфаркта и атеросклероза, страдает поджелудочная железа. Не зря сердечникам прописывают никотинку в таблетках и уколах. Только вот побочных эффектов у таких препаратов немало – от расстройств желудка до проблем с печенью. Поэтому лучше, чтобы витамина PP достаточно поступало с едой.

Никотиновой кислотой богаты говяжья печенка и сыр. Только много их не съешь. Далеко не каждому по вкусу субпродукты, а сыр очень калориен. Но, к счастью, есть и другие полезные для здоровья продукты, в которых много никотинки. Например, такие.

- Арахис. Только лучше покупать не обжаренный и без соли. Для гипертоников и сердечников соленые орешки вообще вредны.
- Финики, брокколи, пшеничные проростки.
- Дикорастущие травы: пажитник, хмель, крапива, шалфей, щавель. Летом их можно добавлять в салаты и супы. Я, например, и зимой посыпаю ими готовые блюда (сушу как приправы).
- Овес. Чтобы не было дефицита никотинки, каждый день ешьте кашу из цельных зерен овса или пейте овсяный настой. Может, из-за любви к овсянке у англичан пеллагра почти никогда не встречалась.

После того как я начал обогащать свой рацион продуктами, богатыми никотиновой кислотой, постепенно отпала необходимость в прописанных мне таблетках. И сразу же почувствовал улучшения в работе желудка. А до того обострения гастрита были постоянными. Тем более что все названные продукты вообще очень полезны для здоровья.

Навахин Игорь Петрович, г. Курган

РЫБА В АПЕЛЬСИНАХ

Для здоровья сердца и сосудов очень полезна рыба. Говорят, что особенно красная. По цене мне доступна только горбуша, но она суховата. Поэтому ищу разные способы ее приготовления, чтобы блюда получались вкусными.

Готовлю горбушу в фольге с разными соусами, запекаю с овощами. Но особенно понравился рецепт с апельсинами. Рыба получается очень нежной, да и выглядит такое блюдо празднично.

Горбушу (или любую другую красную рыбу) разрезать на куски, присолить. Апельсин нарезать кружочками, половину выложить на противень в один слой. Потом – рыбу. Сверху накрыть ее оставшимися апельсинами. Запекать в духовке 20–30 минут.

От такого блюда двойная польза. В рыбе много незаменимых жирных кислот и витаминов. Апельсиновый

сок делает ее более сочной, и она лучше усваивается. А кроме того – отличный вкус и дополнительные витамины!

Кедрова К.К., г. Архангельск

РАЦИОН КРАСОТЫ

Никогда не жаловалась на свою кожу. Даже наоборот, часто получала заслуженные комплименты на этот счет. А не так давно поняла, что смотрю в зеркало без прежнего удовольствия.

Лицо стало каким-то невзрачным, как будто мне не хватает энергии... А еще часто стали появляться угри, прыщи. Пропали свежесть и гладкость кожи.

Как обычно делают в таких случаях женщины, я стала искать подходящие способы очищения и кремы. Рыскала по магазинам в надежде найти заветную баночку с косметическим средством, которое вернуло бы мне былую привлекательность. Но быстро поняла, что причина плохого состояния кожи вовсе не в косметике. Без изменения питания здесь не обойтись!

С трудом отказалась от белой булки и сахара. Из сладостей оставила только мед и сухофрукты. Иногда съедала пастилку или зефиринку. Также заставила себя обходиться без привычных бутербродов на завтрак. То есть перестала есть колбасу с маслом. Перешла на хлеб из цельных зерен. Или ела ржаные хлебцы с сыром и зеленью, помидорами, огурчиками и листьями салата. Регулярно готовила брокколи, шпинат, кукурузу и кисломолочные продукты.

Через день начала включать в рацион жирную морскую рыбу, в которой много жирных кислот омега-3 и витамина А, необходимых для красивой кожи. Также 2 раза в неделю ела яйца. Они совсем не содержат вредных жиров. Зато в них много белка, а в желтке – почти все нужные витамины и микроэлементы.

Вернуть лицу сияющий вид и энергию помог и витамин С. Он не может накапливаться в организме, поэтому должен ежедневно поступать с едой. Чтобы получать как можно больше аскорбинки, в каждый прием пищи ела что-то сырое. При варке и жарении, а также при долгом хранении продуктов на свету витамин С уничтожается.

Следующая важнейшая составляющая красоты кожи – регулярная работа кишечника. Если организм плохо очищается, то все излишки, токсины начинают выделяться через кожу, отрицательно влияя на нее. Поэтому я ела и продукты с клетчаткой – каши из цельных злаков, такой же хлеб, салаты из капусты, яблок, морковки и свеклы.

При нехватке в клетках воды кожа тоже становится дряблой, сухой и безжизненной. Так что обезвоживающие кофе и алкоголь я вообще исключила из рациона. Зато чистую воду стала пить не меньше 5 раз в день, отдельно от еды.

Кожа снова стала здоровой и красивой уже через месяц-другой. А еще через несколько месяцев я стала выглядеть гораздо моложе паспортного возраста.

Петрова Нина, г. Москва

Зарядка для водителей

Если вы – водитель и вам предстоит дальняя дорогу, не забывайте во время небольших остановок делать разминку – физкультминутка только на пользу! Вот несколько упражнений, которые мне, водителю с большим стажем, помогают оставаться в хорошей форме на протяжении всей длительной поездки.

Сначала делаю разминку пальцев и кистей рук.

• Сжимаю пальцы в кулак и разжимаю.

• Вращаю кистями по часовой стрелке и против.

• Представляю, что только что помыл руки, но у меня нет полотенца. И начинаю быстро-быстро трясти руками, чтобы воображаемые капли воды разбрызгались вокруг, а кисти высохли на воздухе.

После этого обязательно «разогреваю» суставы плеч, шею и, конечно же, спину.

• Двигаю плечи вперед, а затем отвожу их назад, стараясь соединить лопатки.

• Поднимаю плечи вверх, будто хочу дотронуться до мочек ушей, и опускаю.

• Повторяю предыдущее упражнение, но уже двигая плечами не одновременно, а поочередно.

• Выполняю круговые движения плечами назад и вперед, что позволяет ликвидировать застои крови в области плечевого пояса.

• Надавливаю ладонями на затылок, напрягая мышцы шеи. Затем повторяю упражнение, но положив ладони на лоб. После этого упражнения сразу проясняется голова, усталость в области мышц шеи уходит.

После этого перехожу к упражнениям для расслабления мышц глаз.

• В течение 5-6 секунд сосредотачиваю взгляд на одном предмете вдали, а затем – на том, что рядом. Повторяю 6-8 раз.

• Зажмуриваюсь, сильно сжимая веки, на 4-6 секунд, а затем открываю глаза. Повторяю упражнение 6-8 раз.

Затем разминаю ноги.

• Сидя в машине (или на скамеечке) и опираясь пятками о пол, приподнимаю пальцы ног и двигаю ими вверх-вниз. Можно также разводить их в разные стороны и потом соединять.

• Слегка приподняв ноги вверх, выполняю упражнение «ножницы».

Если погода плохая, то некоторые упражнения я делаю в кабине машины. А для того чтобы размять спину, все-таки приходится из нее выбираться.

• Оперевшись руками о ствол дерева, делаю несколько отжиманий.

• Подняв руки вверх, выполняю легкие наклоны вправо-влево. Резко двигаться не надо, поскольку нужно постепенно разогревать мышцы тела.

• «Боксирую», т.е. выполняю руками движения, имитирующие боксерские.

• Сжимаю и разжимаю мышцы ягодиц и промежности.

• Опираясь одной рукой на дерево (или машину), приподнимаюсь на носки обеих ног, удерживая равновесие, а затем опускаюсь.

Всего доброго.

Иванкин Д., Орловская обл., г. Александровка

Танец для женского здоровья

Танец живота очень полезен для женского здоровья, вот только не все могут позволить себе регулярно посещать занятия в танцевальных школах. Поэтому поделюсь несколькими упражнениями, которым я научилась на таких занятиях.

1. Включите ритмичную, но не очень быструю музыку и встаньте перед зеркалом. Соедините лопатки, руки расслабьте и разведите в стороны, колени немного согните. В ритм музыки выполняйте движения бедрами вправо-влево и вперед-назад. Старайтесь работать только бедрами, не наклоняя корпус. Выполняя движения, почувствуйте легкое напряжение мышц спины, живота, боков и бедер.

2. Начинайте вращение бедрами по часовой стрелке. Старайтесь делать круги максимально широко и плавно. Когда сделаете 8 кругов, повторите круговые движения против часовой стрелки.

3. К непрерывному вращению бедрами добавьте круговые вращения руками над головой. Движения рук направляйте в ту же сторону, что и движения бедер.

4. Повторите упражнения, опустившись на колени и вытянув над головой руки, перекрещенные в области запястий.

Такие упражнения – своеобразный массаж всех внутренних органов. Танцуйте и будьте здоровы!

Дорькина Диана, г. Москва

После ушиба колена

После сильного ушиба правого колена мне длительное время пришлось пользоваться мазями, лекарствами. Сгибать ногу было больно, подвижность сустава не была такой, как прежде. И я нашла еще один способ лечения – упражнения из йоги, благодаря которым мой коленный сустав стал работать так же, как прежде.

• Лягте на спину на пол (на коврик). Подтяните правое колено к груди. Можете обхватить колено руками. Медленно сделайте 5 круговых движений коленом по часовой стрелке и 5 – против. При этом нога должна очерчивать максимально большие круги, а бедро – оставаться почти неподвижным.

• Теперь согните правую ногу – поставьте правую стопу рядом с левым коленом. Правое колено отведите вправо. При этом не отрывайте левую ногу и ягодицы от плоскости.

• Сядьте на высокий стул или стол, чтобы ноги свободно свешивались. Слегка покачивайте ногами. Амплитуда движений – не более 10 см. Упражнение выполняется предельно легко и расслабленно.

• Сядьте на стул, поставьте ступни на пол. Опираясь на носок, оторвите пятку на 1-2 см от пола, затем свободно опустите ее. Отдохните 3 секунды и повторите движение еще раз, затем – другой ногой.

Выполняйте упражнения каждый день или хотя бы через день. Помогает оно лучше многих лекарств.

Жаворкина Раиса, г. Междуреченск

С НАДЕЖДОЙ НА СПАСЕНИЕ

Несколько лет назад я познакомилась с одной женщиной по имени Татьяна. Ее дочь Людмила (моя тезка) была больна – девочке сначала врачи ставили диагноз эпилепсия, а потом – шизофрения.

Она будто бы кого-то видела в пространстве, кому-то улыбалась, махала рукой. Ее направили на лечение в психбольницу. После этого ее вообще было не узнать – она очень похудела, пропал аппетит. Взгляд у девочки был мрачный, улыбалась редко. Иногда даже возникала какая-то агрессия.

Я вместе с Татьяной и Людмилой ездила к православному психологу и православному врачу-психиатру в Москву. Те только разводили руками и говорили, что вряд ли смогут помочь в данной ситуации.

Православный врач-психиатр посоветовал возить Люду по святым местам, прикладывать ее к чудотворным иконам, мощам святых, водить в храм, участвовать в таинствах.

Они так и делали. Всех монастырей, где они побывали, и не перечислить! Ездили в Троице-Сергиеву Лавру (г. Сергиев Посад), в монастырь в г. Боровске Калужской области. Прикладывались к святым мощам прп. Сергия Радонежского, прп. Пафнутия Боровского, святой блаженной Матроны Московской.

Исповедовалась Татьяна, а Люду причащали, как больную. Соборовались. Пили святую воду.

А вот недавно они съездили на могилку монахини Матроны (Ряжской) в г. Ряжск Рязанской области. Эта святая была слепой, как и святая Матрона Московская, а умерла она недавно.

Больше я о ней ничего не знаю. Может быть, кто-то из читателей знает о Матроне Ряжской больше – пусть напишет в газету, расскажет нам.

А я могу только сказать, что на могилке этой угодницы Божией происходят чудеса и исцеления. Вот и Людочка начала говорить. Взгляд ее стал более осмысленным, восстанавливается память. Дай Бог, чтобы



она исцелилась полностью. Прошу помолиться о здравии болящей рабы Божьей Людмилы, крещеной в православной вере.

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская область, г. Железнодорожный-8, м/р Павлино, д. 25, кв. 167. Тел. 8-965-185-59-39

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ВАЛААМ

Раннее утро. Из окна каюты теплохода, идущего на Валаам, видна только гладь Ладожского озера. Одеваемся потеплее – погода ненастная, выходим на палубу. Прямо по курсу – Валаам.

Через 20 минут теплоход проходит между островами Овсяным, Ржаным и Никоновым. Виден причал в Никоновой бухте. Швартуемся. Трап установлен, и вот мы после ночного путешествия ступаем на землю – землю многовекового монашеского подвига...

Мы с подругой впервые приехали на Валаам, очень хотели побывать у святых мощей прп. Германа и Сергия Валаамских. Они – основатели этого монастыря. И мы знали, что по молитвам этим святым совершается много исцелений. Мы, конечно, тоже надеялись на перемены к лучшему. Но о своем, сокровенном, еще рано рассказывать. А вот то, что мы узнали в монастыре.

Примерно полгода назад на Валаам приезжала группа, в которой был один мужчина – Семен Константинов, полностью потерявший слух. Но после того, как приложился к раке с мощами святых, он исцелился – стал различать звуки, с трудом, но слышит. Выздоровление произошло и у другого паломника – Алексея Иванова. А вот ему помогло помазание елеем от лампады перед иконой этих святых. И таких историй много. Молитесь, верьте и надейтесь! Если есть возможность, путешествуйте!

Шикина Л., г. Ярославль

ПОКРОВИТЕЛЬНИЦА ВСЕХ СТУДЕНТОВ

Я знаю, что молитва св. вмч. Татьяне помогает в самых разных жизненных ситуациях. Если у вас не хватает решимости или силы духа что-либо сделать, есть проблемы со здоровьем – молитесь этой святой.

И в учебе она помогает. Помню, как в институте я завалила экзамен. Шла на повышенную стипендию, а тут – двойка по математическому анализу. Когда отправилась на пересдачу, то я, комсомолка и активистка, помолилась св. Татьяне. Прихожу в аудиторию. Беру билет. Оказалось, что это тот самый билет, который достался в первый раз. Естественно, отчеканиваю все, как по писаному.

Преподаватель внимательно на меня смотрит. А я знаю: спроси он меня еще хоть что-нибудь – поплыву, как льдинка весенняя. Не успела я все выучить! От напряжения я покрылась холодным потом. Наконец, преподаватель произносит: «Вашу зачетку». И вписывает «хорошо». Я была рада! Придя домой, я первым делом помолилась перед иконочкой св. вмч. Татьяны и сказала ей спасибо.

Если вы получаете высшее образование, или кто-то из знакомых, или ваши дети – святая Татьяна ваша первая помощница. Даже если к святой Татьяне обратится абитуриент – это будет очень верное обращение. Так что перед зачетной или экзаменационной сессией, помимо знаний хорошо подкрепить свою удачу на экзамене заступничеством святой покровительницы, и если вы или ваш ребенок решил получить высшее образование – приобретите эту икону. Это будет очень кстати и в качестве подарка новоиспеченному студенту, как награда за поступление в вуз. И, конечно, святая Татьяна – заступница и покровительница всех Татьян, и им хорошо бы иметь свою именную икону.

Дапешкина Любовь, г. Красноармейск

Почки чистил клюквой

Получил я путевку в санаторий. Пришлось проходить всех врачей, чтобы получить справку. Уролог сказал, что анализ мочи не очень хороший, велел сделать УЗИ, проверить, нет ли песка в почках. Надо, значит, надо. Сделал УЗИ и действительно обнаружили песок. Я забеспокоился, не хотелось в будущем на операцию ложиться.

Поехал в санаторий. Соседом по комнате оказался майор в отставке. Оказалось, что мы оба служили на Дальнем Востоке, только в разные годы. Он рассказал, что 15 лет назад у него нашли песок в почках. Я не поверил, мужик крепкий, физподготовка у него хорошая, зарядкой каждый день занимается, холодной водой обливается.

Он рассказал, что про эту проблему он уже давно забыл. Выгнал он песок клюквой. Майор заядлый грибник и ягодник, каждую осень ходил за клюквой. Потом весь год ее ел, по полстакана в день. В результате песок из почек вышел, и до камней дело не дошло.

Оказывается, клюква и брусника хорошо очищают почки, убивают инфекцию. Потом я вспомнил, что Геннадий Малахов тоже об этом по телевизору рассказывал.

После санатория я поехал на рынок, купил по 3 кг клюквы и брусники. Каждый день съедал по полстакана, а когда и по целому, иногда с сахаром, иногда с медом, пил морс из этих ягод. Через два месяца снова купил ягоды, продолжал их есть. Сначала почки покалывали, моча была мутноватой, а потом стала прозрачной, как слеза.

Через полгода сдал анализы, они оказались хорошими. Врач похвалил санаторий, мол, «вас там хорошо подлечили». Я уж не стал ему про клюкву рассказывать...

Кузяков Геннадий Васильевич, г. Тверь

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Клюква и брусника являются природными антибиотиками. Они обладают мочегонным действием, предотвращают отеки, промывают почки, предупреждают образование песка и камней. Служат прекрасным профилактическим средством против болезней мочевыводящих путей.

Работу кишечника наладят отруби

Когда была на отдыхе, случайно увидела книжку об очищении организма. Прочитала, понравилось, что способы там простые, их легко можно применить. Решила заняться чисткой кишечника. Говорят, от него все болезни, а когда он чистый, здоровье улучшается, и лишний вес постепенно уходит. А это то, что мне было надо. Купила для этого отруби (продаются в продуктовых магазинах, аптеках). В книжке написано, что они выводят холестерин и, главное, от них стул налаживается, становится регулярным, как часы. Еще в них много микроэлементов, которые нам необходимы.

Стала есть отруби каждое утро, по 2-3 ст. л. Их нужно обязательно запивать водой, чаем, соком, любой жидкостью, иначе эффекта не будет. От жидкости они разбухают и вместе с собой выводят все отходы, накопившиеся в кишечнике. Улучшение я почувствовала сразу. Стул стал ежедневным, появилась легкость в теле, прибавилось энергии, цвет лица улучшился. Если захотите воспользоваться моим советом, чересчур не увлекайтесь, можно употреблять максимум 4 ст. л. отрубей в день.

Ирина Садчикова, г. Санкт-Петербург

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Пищевая клетчатка, содержащаяся в отрубях, нормализует микрофлору кишечника. Их применяют для лечения дисбактериоза, профилактики атеросклероза и сахарного диабета. Однако при острых гастритах, язвенной болезни, колитах и энтеритах отруби применять не рекомендуется, так как пищевые волокна, содержащиеся в них, могут раздражать кишечник.

Помощь для печени

Я работаю секретарем-референтом. К шефу приходят разные посетители: сотрудники районной администрации, иностранные партнеры. Надо всегда хорошо выглядеть. А у меня в последнее время кожа стала не ах, темные круги под глазами. Подруги сказали, что это из-за того, что я курю, мол, надо бросать.

Я люблю листать глянцевые журналы, особенно читать про жизнь звезд. В Интернете прочла, что голливудские знаменитости подсели на чистку печени оливковым маслом с соком лимона. Они часто ходят на банкеты, презентации, развлекаются там до утра, бокал-другой шампанского выпивают, вот печень и садится, да и кожа портится. А ведь для них внешность — это все.

Мне этот способ сразу понравился тем, что он очень простой. Каждый день с утра наливаешь в стакан 1 ст. л. оливкового масла и выжимаешь туда сок половинки лимона. Все размешиваешь и выпиваешь натощак.

Иногда я хожу в спортзал, чтобы поддерживать форму. Рассказала там об этой смеси, оказалось, что тренер давно о ней знает. Тогда я стала каждое утро ее пить. Ничего, даже вкусно. Уже месяц по утрам ее принимаю. Знакомые стали делать мне комплименты, говорят, отлично выгляжу. И правда, про печень я вообще забыла, кожа стала свежей. Но что самое интересное, наконец-то я бросила курить, на здоровый образ жизни потянуло!

Алина Леонтьева, г. Киев

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Оливковое масло является хорошим желчегонным средством, а также щадящим слабительным, избавляет от запоров. Оно снижает уровень холестерина в крови, очищает стенки сосудов от атеросклеротических бляшек. Однако при диагностированной желчнокаменной болезни одномоментный прием большой дозы (свыше 50 г) оливкового масла противопоказан, так как это может вызвать движение камней и закупорку желчных протоков.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА – ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО

Далеко не каждый может позволить себе поехать в санаторий рядом с источниками минеральных вод. Но зато их можно купить в магазинах и аптеках, выбор большой. Только нужно помнить, что минеральная вода тоже может быть сильным лекарством.

Как-то я сильно увлеклась одной из вод, которая мне хорошо помогала при гастрите. Пила ее в огромных количествах, по 2-3 бутылки за день. Через полгода у меня обнаружили кальцинированные камни в почках. До этого проходила УЗИ и не было даже никаких признаков болезни. Оказалось, что скорее всего эта вода с повышеным содержанием кальция и магния и послужила причиной такого быстрого образования камней, – так мне доктор сказал. Еще минеральная вода с повышенным содержанием кальция может привести к развитию гипертонии и склероза.

Вода воде рознь. Есть воды столовые, в них солей мало, и пить их можно каждый день. А вот лечебные воды, которые обычно продают в стеклянных бутылках с этикеткой, на которой указан подробный состав и даже показания к применению, надо принимать как лекарство. То есть понемногу и учитывая состояние своего здоровья. Иначе, как и в моем случае, можно заполучить новую болезнь.

Например, вода, в которой много фтора, вредит зубам и позвоночнику. А сульфатные и хлоридные воды провоцируют желчнокаменную болезнь и вызывают расстройства желудка. Покупая воду, надо смотреть, какая она – столовая или лечебная. Если солей в ней больше 1500 мг на литр, то это лекарство, и принимать ее надо очень осторожно. Если от 500 до 1500, то пить, чередуя с обычной водой. Обычно на бутылке написано, при каких болезнях вода может помочь.

И еще, надо обращать внимание на срок годности. В наших магазинах, к сожалению, всегда можно нарваться на просроченные продукты. А минеральная вода, так же как и молоко или масло, тоже имеет ограничения в хранении, и об этом должно быть написано на этикетке. Иначе, как и любое лекарство, вода может навредить здоровью.

Гронская В.Д., г. Киев

ОПАСНЫЙ РТУТНЫЙ МУСОР

В №14 «Лечебных писем» было письмо И.М. Головко из Харькова про то, как опасно сжигать дачный мусор. Целиком и полностью с ним согласна, и хочу написать в продолжение этой темы.

Мы все привыкли жаловаться, как у нас все вокруг загажено, чистых мест на природе все меньше остается. Только вот кто же все эти горы мусора оставляет на полянах и в перелесках вдоль дачных кооперативов, как не мы сами?

Горы мусора вокруг нас только разрастаются. Они гниют и горят, отравляя и воду, и землю, и воздух. И ладно бы только пластик, стекло да бумага. В мусорных кучах лежат и вещи, которые по своей ядовитой силе действуют как оружие замедленного действия. Я имею в виду, например, старые ртутные лампы дневного света.

К сожалению, у нас нет такой цивилизованной системы сбора мусора, как в других странах. Там для таких ламп, а также использованных батареек и аккумуляторов есть специальные контейнеры. Потому что понимают, что эти предметы в обычные мусорные кучи выкидывать нельзя ни в коем случае, для них нужна особая переработка. Наше государство этим сейчас не озабочено, так что надо, наверное, нам самим силы приложить. Иначе потравим и себя, и природу, и детей. Ведь ртуть – одно из самых опасных веществ, от него так просто не избавиться.

Хочу поделиться нашим опытом. Дачный поселок у нас небольшой, и соседи дружные. У нас тоже был бардак с мусором, полагались на местные власти. Но когда уже от гниющих куч было не продохнуть, собрались все вместе и решили устранить проблему сами. Заключили договор с компанией на вывоз мусора, собрали деньги на контейнеры. И тогда сразу оговорили, что вредный мусор – старые бытовые приборы, лампы и прочую дрянь – будем собирать отдельно, а не кидать в общую кучу. Нам про вред этого мусора рассказала наша соседка, врач-токсиколог. Для этого приобрели специальный контейнер, с крышкой и замком – чтобы дети и животные не забирались. Когда он наполняется, звоним в специальную фирму – оказывается, и у нас они есть. Недешево, конечно, но здоровье-то дороже, и в складчину получается очень доступно. 1-2 раза в год этот ядовитый контейнер они очищают.

Я понимаю, что далеко не везде такой дружный коллектив, и убедить всех в необходимости таких хлопот непросто – куда легче швырнуть отслужившую свой век лампу на обычную помойку в кустах. Только ведь если мы сами сейчас не начнем прибираться и заботиться о природе, через десяток-другой лет здоровых людей просто не останется, все перетравимся своими отходами. И местные власти тоже теребить нужно – писать, требовать, иначе они и пальцем не шевельнут. От нас самих зависит во многом, будем ли мы жить в чистом и здоровом мире или похороним себя в грязи.

Ларионова З.В., г. Ногинск, Московская обл.

НЕ ПРОПУСТИТЕ СЕРДЕЧНЫЙ КАШЕЛЬ

Кашель бывает не только при бронхите, астме или воспалении легких. Он может сообщать о серьезных проблемах с сердцем, и иногда только из-за непроходящего долгое время кашля, когда в мокроте появляется кровь, удается эти проблемы обнаружить.

Так получилось у меня. Сначала кашель был легкий, но потом он усилился, постоянно отходила мокрота. Я

думала, что это простуда, хотя других симптомов не было – ни насморка, ни температуры. Лечилась горчичниками, пила отвар солодки и сок редьки, но ничего не помогало. Тогда решила, что это может быть аллергия на пыль или бытовую химию, и начала пить антигистаминные таблетки. Тоже никакого результата, кашель никак не проходил. К врачу идти не хотелось, в поликлинике всегда очереди, поэтому с кашлем на какое-то время смирилась, восприняла его как неизбежное. Пока однажды на платке не увидела красное пятнышко.

Испугалась я очень сильно, думала все – туберкулез. И только тогда сразу же побежала к врачу. Мне назначили кучу анализов, но уже на первом приеме, когда доктор меня расспрашивала и прослушивала, она сказала, что скорее всего у меня проблемы с сердцем.

> Один из признаков сердечного кашля – он усиливается в положении лежа, при этом еще появляется и одышка.

У меня как раз так и было, я даже начала спать практически полусидя. Дело в том, что когда сердце работает плохо, кровь застаивается в легких, жидкость через капилляры просачивается в дыхательные пути, из-за чего и начинается кашель. При этом не всегда ощущаются сердечные боли. Когда состояние ухудшается, в мокроте появляется кровь.

Когда сделали кардиограмму, поставили диагноз сердечная недостаточность и назначили лечение. Кашель после этого быстро прошел. Так я и смогла обнаружить неполадки с сердцем. Мне было сказано, что если бы и дальше занималась самолечением и экспериментировала с противокашлевыми средствами, то ситуация быстро бы ухудшилась, и в конце концов не просто стенокардию, но и инфаркт могла бы заработать.

Пишу, чтобы и другие читатели знали, что кашель может быть коварным и иметь разные причины. Если после применения обычных средств нет облегчения, то надо проверить сердечко, даже если оно само по себе не беспокоит.

Болдырева Н.В., г. Магнитогорск

«ВАМПИРЫ» НА ПОДОКОННИКЕ

Раньше не верила тому, что домашние растения бывают «вампирами». Разве может быть вред от цветов на подоконнике? Они радуют взгляд и освежают воздух в квартире. Оказалось все-таки, что с некоторыми цветами надо быть поосторожнее.

Когда переехала из коммуналки в свою квартиру, решила, что наконец-то на всех подоконниках у меня будут цветы. Через полгода мой дом был как оранжерея, кругом кашпо и большие горшки. Но стала замечать, что рядом с некоторыми из моих зеленых питомцев чувствую себя так, как будто из меня энергия уходит. Даже если до этого чувствовала себя отлично. Цветы у меня росли плотно, и сразу разобраться, какие из них так действуют, было трудно. Почитала книги, popереставляла горшки в комнатах и поняла, что все, что пишется, действительно правда.

> На меня отрицательно действовали монстера, плющ, аспарагус, декоративный кипарис. А вот гибискус и пассифлора, наоборот, как будто заряжали энергией.

Еще прочитала, что растения действуют индивидуально на каждого человека.

> У кого-то избыток энергии, и тогда им цветы-«вампиры» даже помогут, а кому-то, как мне, они могут навредить.

Поэтому, если чувствуете, что в квартире что-то не то с энергетикой, попробуйте организовать по-другому свой домашний сад. В спальне старайтесь вообще поменьше цветочных горшков ставить, особенно с ароматными растениями. Ведь они выделяют разные эфирные масла, от которых может болеть голова.

Кстати, есть одно растение, которое никому навредить не может, а пользу приносит огромную. Это хлорофитум, его можно везде держать.

Рахманова Инга Витальевна, г. Всеволожск Ленинградской обл.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И... КАПУСТА

С возрастом обменные процессы замедляются, и приходится их стимулировать. Самое простое средство для этого – капуста.

Она не только ускоряет обмен веществ, но и обладает противовоспалительными свойствами. Витамины и микроэлементы, содержащиеся в капусте, укрепляют стенки сосудов. Значит, она особенно полезна при гипертонии, ишемической болезни сердца.

Я принимаю свежий капустный сок. Он благоприятно действует на работу пищеварительного тракта, нормализует микрофлору.

Очистите кочан от поврежденных листьев, отрежьте кусок, помойте его и с помощью соковыжималки отожмите сок. Используйте его сразу, не храните дольше 15 минут. Сок следует пить теплым по 1/2 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Если вы его хорошо переносите, дозу можно постепенно увеличить до 1 стакана на прием. Курс лечения – 1-2 месяца.

Соколова Лидия,
г. Нижний Новгород

ЭЛИКСИР ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Осенью, когда на улице не слишком холодно, а дома еще не включено центральное отопление, легко подхватить простуду. Особенно если ослаблен иммунитет. Советую вам воспользоваться старинным рецептом для его укрепления.

Истолките вместе со скорлупой 1 кг кедровых орешков и всыпьте в 3-литровую банку. Залейте теплой кипяченой водой так, чтобы она покрывала орешки на 1 см. Закройте крышкой и поставьте банку в темное теплое место на 3 дня. Затем влейте 1 л 70-процентного спирта (или самогона) и настаивайте 24 дня. Процедите, добавьте 1 кг меда, перемешайте и настаивайте еще 4 дня в темном теплом месте.

Готовый эликсир разлейте по бутылкам. Храните его в холодильнике. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды в течение месяца.

Мясникова Елена Дмитриевна,
г. Томск

ЕСЛИ БОЛЯТ НОГИ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Рецепт очень простой:

при сильных болях 1 средний мускатный орех раздавите или разотрите ложкой до консистенции молотого кофе. Полученный порошок проглотите, запивая водой. Делайте так 1 раз в сутки до тех пор, пока боли не исчезнут совсем и узлы не станут меньше. На это уйдет 2–3 недели. Потом можно принимать 1 тертый орех раз в 2 дня, а позже для профилактики – раз в 3 дня.

Лечилась чудесным порошком 3 года назад и забыла, что такое варикозное расширение вен, тромбофлебит. Ноги стали такими, какими были в 20 лет. Только имеющийся в продаже молотый мускатный орех не подойдет. В нем усыхает мускатное масло – самое ценное для лечебных целей.

Трофимова Наталья Юрьевна,
г. Кропоткин
Краснодарского края

ЧТО ДЕЛАТЬ С ЯЗВОЙ?

Я довольно быстро избавился от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. После лечения в больнице стал принимать натуральное облепиховое масло, купленное в аптеке.

Как сказал доктор, облепиховое масло не влияет на кислотность желудочного сока. Поэтому его полезно принимать при любой кислотности.

Для лечения масло принимают по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой в течение 3–4 недель.

При соблюдении соответствующей диеты и режима с язвой можно расстаться раз и навсегда.

Зиновьев Виктор Иванович,
г. Владимир

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ГРИБОК БЕЗ ВНИМАНИЯ

Каким бы сложным вам ни казалось лечение грибка на ногах, никогда не отступайте! Даже домашними средствами с ним можно справиться. Я вылечил межпальцевый грибок на ногах при помощи такого рецепта:

2 ст. л. свежих листьев мяты перечной смешать с 1 ст. л. крупной каменной соли и прибинтовать на ночь к пораженным местам. Утром ноги помыть и вытереть насухо. Вечером повторить процедуру.

Анисимов Григорий Петрович,
г. Запорожье

ИШЕМИЯ: ЖИВЕМ ПО ПРАВИЛАМ

При ишемической болезни сердца приходится постоянно следить за состоянием сосудов. Но есть доступные народные средства, которые помогают держать их в тонусе.

Смешайте в равных количествах кашицу чеснока и мед. Настаивайте в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте неделю. Периодически помешивайте содержимое. Принимайте лекарство по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1–2 месяцев.

Лучше начинать лечение осенью, когда погода плохо влияет на сердечно-сосудистую систему.

Завгородняя Надежда
Михайловна, г. Винница



На вопросы отвечает психолог Мария Лобанова

Символ любви

Всем известно, что сердце – символ любви. Не зря, когда мы расстаемся с любимым человеком, щемит сердце. Насколько важна для здоровья сердца любовь?

Линева Ирина, г. Псков

Если бы люди почаще вспоминали, что все болезни возникают как результат обиды, злобы, зависти, неудовлетворенности, то, наверно, они бы и жили по-другому. А ведь все эти качества проявляются в человеке от неумения по-настоящему любить. Любовь способна вылечить, потому что учит открывать границы и впускать в себя другого, чтобы стать с ним единым целым. Если человек умеет любить и любит, то он ощущает общность всего сущего.

Все знают, что символ любви – это сердце. Но мало кто знает, что сердце – единственный человеческий орган, недоступный раку. А рак – это проявление суперэгоизма, только на клеточном уровне нашего организма. Вот и подумайте, нужно ли учиться любить, чтобы быть здоровым.

Когда горе невыносимо

У меня погибла любимая дочь в автомобильной аварии, и я стала после ее смерти сильно болеть. Появилась апатия, депрессия, нет стимула к жизни. Боюсь ослепнуть от слез, от тоски, от равнодушия соседей, которые живут по принципу: «Моя хата с краю, ничего не знаю». Я осталась наедине со своими переживаниями. Как жить? Помогите мне, пожалуйста.

Котельникова Лариса Анатольевна, Воронежская область

Здравствуйте, Лариса Анатольевна!

Вы потеряли дочь, и это огромное страшное горе. Вам очень одиноко. Особенно тяжело от обиды на мир – соседи, их ребятишки, с которыми играла ваша девочка, живут как ни в чем не бывало, все забыли. Вы не хотите смотреть на этот мир. Но это – тот мир, в котором росла и радовалась ваша дочка, это те ребятишки, с которыми она любила играть, и те соседи, с которыми вы дружили. Они не виноваты, что нелепая случайность – ДТП – унесла ее жизнь. Они не хотят бередить вашу рану и каждый раз напоминать вам об утрате: «Как жалко, что она не играет сейчас с нами!», «Какое у нее было приветливое лицо!» или «Она любила эти конфеты...»

Не это вам надо. Люди при таком большом горе часто не знают, как себя правильно вести, как лучше, деликатнее передать свое сострадание. Поэтому вынесите во двор конфеты, пряники, угостите подружек дочки, соседей пригласите к себе помянуть ребенка, поплакать, принять их участие и сострадание и сказать людям спасибо за чуткость и доброту. Не стесняйтесь чувств: вы – мать, потерявшая ребенка, ваше горе – самое сильное, помощь и поддержка вам необходимы. Так обычно бывает.

В нашей газете много рецептов и советов о поддержании здоровья. Они и для вас в том числе. Ваши страдания и болезни не чужды людям, знакомы им. Все, что вам нужно, в мире есть. Есть и музыка, под которую польются облегчающие вашу душу слезы. Есть песни, слова которых отражают состояние и боль вашей души. Они помогут, когда горе тяжестью, словно каменной плитой, придавило вас, и нет слов, способных выразить, излить эти чувства. И не вините себя, как делает каждая мать, потерявшая ребенка. Это страшно и невыносимо больно. Но – так получилось. На все Божья воля.

Беда от воображения

У меня такая беда: если кто-то жалуется на свои проблемы со здоровьем, у меня тот же орган сразу откликнется, а через день-полтора возникает та же болячка, о которой я услышала. Подскажите, что мне делать? Как бороться с больным воображением?

Панова Галина Ивановна, г. Белгород

Галина Ивановна, начнем с того, что ваше воображение отнюдь не больное, а живое и богатое. Ему надо давать больше интересных и приятных впечатлений, которых, видимо, не хватает. Наполняйте жизнь тем, что вам интересно и чего хотелось бы. Это могут быть театры, встречи, музеи, фитнес и прочее.

Вам необходимы общение, сопереживание, помощь людям. Старайтесь не прятать свое мнение и свои чувства, а выражать их, высказывать свои предположения и советы, делиться своим опытом по преодолению трудностей и переживанию радостных минут своей жизни. Если этого не делать, мнения, не найдя своего выражения, превратятся в мнительность, чувства – в страх, действия обернутся пассивностью. Поэтому не сдерживайте себя, сочувствуйте, удивляйтесь, помогайте, смейтесь, грустите, говорите. Вам это необходимо.

Давайте подумаем, почему всякие болячки на какое-то время становятся вашим главным жизненным переживанием? Возможно, близкие родственники, друзья болели, и вы переживали это как свои недуги. Только не телом, а душой. Обычно так переживает болезни родителей ребенок. Он впечатлителен, беспомощен, а детское воображение причудливо и безгранично. Если в детстве болели родители, бабушка или дедушка, воображение может донести эти детские впечатления и страхи взрослому при нехватке полноценного общения.

Иногда полезно взять лист бумаги и нарисовать свои страхи, опасения, болячки. Изобразите их на бумаге, а потом сожгите ее. Если серьезно отнесетесь к этому, тревоги уйдут.

Постарайтесь использовать богатство своего воображения в творчестве – вышивке, рисунках, занятиях фотографией, приготовлении интересных блюд. Воображение – это дар, радуйтесь ему и смело им пользуйтесь. Оно может обновить вашу жизнь, если правильно к нему относиться.

Пиявка – «скальпель»

Как известно, врачи-терапевты скальпелем не пользуются – это инструмент хирурга. Однако у терапевтов есть другой инструмент, заменяющий разом и скальпель, и горсть таблеток. Это медицинская пиявка. Дошедший до нас со времен Древнего Египта и Древней Греции метод гирудотерапии, или лечение пиявками, успешно возрождается. Чем же может помочь больному пиявка? На вопросы «Лечебных писем» отвечает канд. мед. наук, терапевт и гирудотерапевт медицинского центра «БалтЗдрав» О.В. ПУЗАТКИНА.

– Ольга Викторовна, в русской литературе нередко упоминается, как земский доктор ставит больному пиявки, чтобы вывести из организма «дурную кровь»...

– Действительно, до того как ученые в конце XIX века взялись за планомерное исследование пиявки, считалось, что механизм ее действия тот же, что и у любимого метода врачей прошлого – кровопускания. Однако в 1884 г. профессору К. Пирогову удалось получить экстракт из слюны пиявки – гирудин. И вот тут-то выяснилось, что обыкновенная пиявка – это целая медицинская лаборатория! Сегодня мы знаем, что за один сеанс медицинская пиявка впрыскивает в организм свыше ста биологически активных веществ, которые весьма полезны для нашего сердца, сосудов, желудка, печени, легких...

– Зачем же пиявка так старается? Ведь наша кровь для нее – просто еда?

– Она старается для себя. Присосавшись к телу жертвы (в данном случае больного), пиявка не хочет сосать больную кровь. Ведь она рассчитывает «общаться» с вами достаточно долго, и ей надо позаботиться о том, чтобы «партнер» был здоров. Поэтому пиявка, присосавшись к биологически активной точке, быстренько делает вам анализ крови и ставит «диагноз», то есть определяет, чего в вашей крови не хватает, а каких веществ, наоборот, слишком много. Если продолжить метафору, то пиявка на основании полученных ею «лабораторных данных» разрабатывает «план лечения», работая как целый медицинский центр. А лечение будет быстрым и действенным, поскольку пиявка воздействует на нас одновременно по трем направлениям, вызывая тройной эффект.

– Что вы имеете в виду?

– Во-первых, пиявка производит рефлексотерапевтическое воздействие, как игла в акупунктуре, поскольку ее ставят на нужную биологически активную точку. Во-вторых, она работает, как маленький насос, откачивая от 5 до 15 мл крови. Еще столько же крови вытечет в течение 24 часов после сеанса гирудотерапии. А в среднем за один сеанс ставится от 5 до 7 пиявок. Это мощно стимулирует кроветворение в организме. И, наконец, лечебный эффект от биологически активных веществ, впрыскиваемых пиявкой.

– Как эти вещества действуют на организм человека?

– Мы уже говорили, что первым из них был открыт гирудин. Он замедляет свертывание крови, обладает обезболивающим и противовоспалительным действием, предотвращает образование тромбов. Другой важный компонент секрета слюны пиявки – фермент гиалуронидаза. Она способствует расщеплению гиалуроновой кислоты – основного вещества соединительной ткани, а значит, рассасыванию любых рубцов и спаек. К тому же гиалуронидаза помогает другим биоактивным веществам слюны пиявки проникать в организм человека.

Другие вещества пиявочного секрета участвуют в рассасывании тромбов, препятствуют образованию катаракты, уменьшают воспаление и повреждение тканей при ревматоидном артрите, подагре, эмфиземе легких.

– При каких заболеваниях эффективно применение пиявок?

– Таких заболеваний множество. Стенокардия, язвенная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей, функциональные нарушения печени и поджелудочной железы, гепатит, астма, варикозная болезнь, гинекологические заболевания, кожные заболевания (экзема, псориаз) и т.д. Вообще все заболевания, связанные с нарушением венозного оттока, хорошо поддаются лечению пиявками. Например, при остром геморрое один-два сеанса гирудотерапии могут полностью снять болевой синдром. Хорошо помогают пиявки при хроническом и остром простатите, некоторых видах артериальной гипертонии и неврологических заболеваний.

Добавлю еще, что при любом заболевании на фоне лечения пиявками удается снизить дозу лекарственных препаратов, а то и отказаться от них вообще. А противопоказаний у гирудотерапии очень мало.

– Давайте сразу о противопоказаниях. Что к ним относится?

– Пиявки абсолютно противопоказаны при гемофилии и вообще заболеваниях, связанных с нарушением свертываемости крови. Но есть и некоторые относительные противопоказания. Скажем, не следует ставить пиявки при онкологии, психических заболеваниях, тяжелой степени анемии (малокровия), стойком пониженном давлении, различных внутренних кровотечениях, геморрагических диатезах.

И, конечно, для успешного лечения очень важно поставить правильный диагноз. Например, ишемический инсульт эффективно лечится гирудотерапией, а при геморрагическом инсульте пиявки могут больному повредить. Гирудотерапия хорошо помогает при артериальной гипертонии, кроме тех случаев, когда болезнь связана с патологией почек. А если поставить пиявок за ухо во время гипертонического криза, то можно даже спровоцировать кровоизлияние в мозг.

И, конечно, очень важным, хотя и временным противопоказанием является беременность.

терапевта



Из всего этого следует: решение о постановке пиявок должен принимать только врач-гирудотерапевт. Никакая самодеятельность здесь недопустима.

– Расскажите, пожалуйста, об использовании гирудотерапии в гинекологии.

– Такому использованию уже как минимум несколько веков, поскольку еще в 1665 году в Европе был опубликован научный трактат Иеронима Нигрисоли «О приставлении пиявок к внутренним частям матки». А в настоящее время пиявки применяются в гинекологии при лечении таких заболеваний, как бесплодие, различные кисты, миома матки, нарушения менструального цикла, спайки, эндометриоз. Очень эффективна гирудотерапия при лечении хронических воспалительных заболеваний органов малого таза. А еще пиявки значительно облегчают состояние при климаксе.

– Можно ли лечить пиявками заболевания пищеварительного тракта, неврологические проблемы?

– Да, гирудотерапию используют при лечении целого ряда хронических гастроэнтерологических заболеваний. Применение пиявок, в частности, показано при таких заболеваниях, как запоры, дискинезия желчевыводящих путей, холецистит, желчнокаменная болезнь, панкреатит, колит, жировой гепатоз (заболевание, при котором происходит ожирение печеночных клеток).

– А при серьезных заболеваниях периферической нервной системы гирудотерапия помогает?

– Эти заболевания обычно лечатся очень трудно. Применение гирудотерапии дает шансы на успех, и пренебрегать пиявками не следует. Я говорю, в частности, о полиневритах – множественных воспалительных поражениях периферических нервов, причем нередко в воспалительный процесс вовлекаются и спинномозговые корешки. Существует и такое расстройство, как полиневропатия – симметричное поражение нервов, связанное с интоксикацией или расстройствами обмена веществ. Чаще всего из заболеваний этой группы встречается *неврит лицевого нерва,* причиной которого обычно служит инфекция или переохлаждение. *На втором месте – паралич лицевого нерва, очень тяжелое заболевание.* Лечение паралича представляет большую сложность. Тем более не следует отказываться от гирудотерапии. Пиявки ставятся на пораженную область по ходу нерва, обычно от 4 до 10 – это решает врач-гирудотерапевт в зависимости от величины пораженной области, чтобы пиявочная слюна дошла до нерва.

– Важно ли, куда ставить пиявки при том или ином заболевании?

– Несомненно, и это тоже знает только гирудотерапевт. Если у вас где-то болит, это вовсе не значит, что именно туда надо ставить пиявку. Напротив, сначала мы их ставим на самые важные биологически активные точки, чтобы минимумом пиявок воздействовать на максимальное число органов. Биологически активные точки пиявка чувствует сама и присасывается именно к ним, но выбор нужных точек, естественно, остается за врачом.

Самое универсальное место, куда обычно ставят пиявки независимо от болезни, – это район копчика, поскольку оттуда идет энергия по всему позвоночнику. К тому же именно там сходятся кровеносные сосуды со всего живота, и мы одновременно снимаем застойные явления в области малого таза и в районе печени. Да и заживает ранка на копчике быстрее, чем в других местах. А в дальнейшем обычно поднимаемся выше по позвоночнику – туда, где находятся проекции жизненно важных органов: печени, почек, сердца, захватываем воротниковую зону и т.д. Пиявки чаще всего ставятся на акупунктурные точки в соответствии с тем заболеванием, которое мы лечим.

– А в те места, где болит, их вообще не ставят?

– Совершенно не обязательно сразу ставить туда, где болит. В организме все настолько взаимосвязано, что причина может быть совсем в другом месте. Обычно это застойные явления в какой-то области тела или просто нарушения регуляции. Когда мы с помощью пиявок улучшаем общее самочувствие пациента, то потом эффективность местных воздействий существенно возрастает.

К примеру, женщины обычно знают, что пиявки помогают при варикозной болезни. Однако при варикозе пиявки на ноги сразу не ставятся, потому что нагрузка на вены идет не от ног, а от живота. Во всех случаях, когда повышается внутрибрюшное давление, когда плохо работают органы брюшной полости (печень, желчный пузырь, кишечник), когда есть гинекологические проблемы – спайки, венозный застой и пр., возникает нагрузка на сосуды ног. Чтобы справиться с заболеванием, надо в первую очередь выяснить, в чем его причина, откуда оно взялось.

– Как долго лечатся пиявками?

– Время лечения и количество сеансов гирудотерапии очень индивидуально: это зависит от общего состояния больного и степени тяжести заболевания. Средний курс лечения составляет 2-4 недели при сеансах 1-3 раза в неделю.

– Как бы вы определили общее влияние пиявки на организм?

– Помимо многообразного лечебного эффекта под влиянием пиявочного секрета у пациентов улучшаются сон, аппетит, повышается настроение, нормализуется обмен веществ и укрепляется иммунитет – прежде всего потому, что улучшается кровоток в тканях и кровь больше насыщается кислородом.

Александр Герц

«У меня такой характер — ты со мною не шути!» Этими словами из популярной когда-то песенки поддразнивала меня моя терпеливая жена, никогда не отвечая на мои вечные претензии и подковырки, порой доходившие до грубости. Когда я по любому поводу взвивался на дыбы, она только пристально глядела мне в глаза и, напевая припев той песенки, невесело усмехалась. Знал бы я тогда, к каким печальным последствиям для здоровья может привести вздорный и тяжелый характер!

Прости, прости меня!

А характер у меня, по мнению окружающих, действительно был тяжелый, хотя сам я ничего особенного в нем не видел. Подумаешь, накричу иногда или не сдержусь и дверью хлопну. Что же делать, если другие – неловкие, непонятливые, все делают не так, как надо. Ведь по существу-то я прав! О том, что правым я себя считал всегда, думать как-то не хотелось. Работу мою – мастер-наставник в профтехучилище – тоже спокойной не назовешь. И вот лет пять назад стали меня мучить желудочные колики. Все чаще возникало ощущение тяжести и переполнения после еды, а временами так живот скручивало, что и не продохнуть. Короче, обнаружили у меня язву.

Отчего возникает язва, до сих пор спорят. Кто говорит – от «нервов», кто – от неправильного питания, а недавно я услышал, что причина язвы – какие-то бактерии, и в Америке ее уже антибиотиками лечат. Прописали подобное лекарство и мне – после очередного обострения и попадания в больницу. Принимал его исправно, но язва не только не зарубцевалась окончательно, но вскоре вновь открылась и «накинулась» на меня, а я, в свою очередь, стал еще пуще «кидаться» на окружающих, ни в чем не повинных передо мной людей. Теперь-то я точно знаю, что поспособствовало возникновению у меня язвенной болезни: мой несносный нрав. Но тогда этого и в мыслях не было, а потом, честно говоря, за долгие годы болезни я так привык к своей язве, что обострения и временные облегчения воспринимал как обычные состояния.

Так бы, наверное, и дальше продолжалось, если бы не происшествие, случившееся со мной позапрошлым летом, когда я только чудом остался жив.

Дело было вечером. Я возвращался после работы и шел на электричку – мы жили в пригороде. Поезд уже показался из-за поворота, и я, чтобы сэкономить время, хотел вскарабкаться с низкой ограды на платформу, как многие делали. Но вдруг какой-то парнишка, обогнав меня и задев плечом, залез первым. Ярость вскипела во мне. Со злостью я заорал: «Да что ж ты старших толкаешь, гад?!» И тут внезапная острая боль в животе так меня скрутила, что я упал прямо на рельсы. Поезд был уже близко и отчаянно свистел. В мозгу вспыхнула мысль – нет, скорее мольба, обращенная невесть к кому: если пронесет и останусь жив, никогда больше ни на кого не накричу! Какая-то неведомая сила перевернула меня на бок и в считанные доли секунды откатила под платформу...

Очнулся в больнице. Ощупал себя – руки-ноги целы, живот тоже вроде на месте, не болит. Рядом – жена, обнимает, целует, радуется. Вдруг я все вспомнил, схватил ее за руки и только шепчу: «Прости, прости меня!» Она, конечно, не понимает, но я ей объяснять ничего не стал. Просто помнил, какое обещание дал перед своим чудесным спасением, и твердо решил изменить свой вздорный норов.

Когда меня выписали, и мы пришли домой, то жена, удивленная переменами во мне, робко заговорила о моей болезни. Оказалось, что моя Катя давно уже народной медициной интересуется и задумала меня на народные средства перевести. Только все не решалась предложить, зная мой склочный характер. Уж раньше-то я бы точно наорал на нее, что она считает себя умнее всех врачей, а ее «бабкины» рецепты только для помойки годятся. Но теперь я стал выполнять все ее предписания. А их было много.

Во-первых, каждое утро я начина с того, что очень рано (около 5 часов выпивал смесь из 1,5 ст. л. натураль ного (это важно) цветочного меда двух яичных белков и 15 г сливочног масла, подогретую на водяной бане После этого я ложился в постель лежал сперва на правом боку, пото на спине, затем на левом боку. Чере 2 часа вставал, завтракал манно или геркулесовой кашей, сваренно без соли на воде пополам с молоком и шел на работу.

Во-вторых, пил свежий карто фельный сок (лучше из розовой кар тошки) по полстакана каждый день

А вместо чая пил настои трав чередуя их помесячно. Например настой зверобоя, тысячелистник и ромашки (в равных частях) чере довал с настоем фенхеля с мятой. еще – настои подорожника со зверо боем и душицей.

И дома, и в перерывах на работе пристрастился грызть стебли сель дерея, которые содержат целый на бор витаминов и не требуют никако заправки – ни масла, ни майонеза Вкусно и полезно! А по дороге домо покупал себе банан – лучше всяки пирожков.

Через полгода на обследовани выяснилось, что язва у меня полно стью зарубцевалась, но я еще пол года продолжал придерживатьс такого лечения и диеты. А главно – я действительно сумел смирит себя, почти ни разу за это время н устроил ни одного скандала, и мо жена просто расцвела. С ее лица ис чезла невеселая усмешка. Ласкова и добрая, она теперь во мне душ не чает. Признаться, стоило мне эт немалых усилий, но они полностью окупились – пенсия на носу, а мы женой, как молодые, воркуем и н нарадуемся друг на друга.

Пересветов Федор Павлович
г. Великие Луки